

स्वप्नदोष- —विज्ञान

दुष्प्रसन्नं दुरितं निष्वाथ गच्छेम सुकृतस्य लोकं" —वेद ।

लेखक—

—विद्यावाचस्पति—

प्रण्डित गणेशदत्त 'इन्द्र',
आगर-मालवा, मध्यभारत ।

प्रकाशक—

पं० कैलासनाथभार्गव 'अमर',

अध्यक्ष—

भार्गवपुस्तकालय, गायघाट, काशी ।

११ }

अपहिन्द सं० २-३
सन १९४९ ई०

{ मूल्य २) ६०

सर्वाधिकार सुरक्षित ।

मुद्रक-

पं० वैकुण्ठनाथ मार्गण

अम्बरहासर रोड, धारवाड, जाली ।

समर्पण

देश के नवयुवकों तथा भारत के भावी
कर्ण-धार प्यारे बच्चों के पाप-शून्य
कोमल नन्हे-नन्हे हाथों में

यह पुस्तक

लेखककी ओरसे अत्यत प्रेम एव स्नेह-पूर्वक
समर्पित ।



द्वारा—

गणेशदत्त 'इन्द्र' ।

प्राक्थन ।

विद्यार्थावस्थिति की प्रत्यक्षता 'इन्द्र' के 'स्वमयीय-विज्ञान' का परिचय देने की आवश्यकता नहीं है । इन्द्र के वाक्यों को इसका परिचय मिल गया है और इसकी उपयोगिता स्वीकृत हो चुकी है जिसका एक यह द्वितीय संस्करण है । मुख्यतः पर 'द्वितीयवृत्ति' किया है पर वस्तुता यह प्रथमकी केवल आवृत्ति नहीं है । अज्ञान और आवश्यकता के अनुसार इसमें नये संस्करण भी किये गये हैं जिससे इसकी उपयोगिता और विज्ञान के अन्तर्गत सुवीक्ष्यता बढ़ गयी है । पुस्तक में विद्वत् केवल के स्वप्नोप पर एक दृष्टि को से विचार किया है केवल कष्टों होने वाली प्राकृतिक और मानसिक दृष्टि नहीं गणनी है, न वचने के उपाय ही गणने हैं और न केवल चिकित्सा का संकेत किया है वसिष्ठ जब दृष्टि को से विचार किया गया है और इस कार्य में यह सचमुच विज्ञान है ।

मुझे इसमें एक ही दोष दिखाई देता है—यदि यह दोष हो । प्राचीनता का अविनाश इसमें इसका अधिक है कि यह विज्ञान की सीमा पर करके 'मित्रता' वा 'धर्म' की क्षेत्रों में चला गया है । विज्ञान के लिए न कुछ प्राचीन है न वर्तमान । जो सत्य है वही का विचार विज्ञान है । एक किसी आवृत्ति को अपना कर वही सत्य सत्य वृत्ति-वृत्ति-वृत्ति करवा विज्ञान नहीं । अज्ञान की आवश्यकता वैदिक (वाङ्मयवाचिक) ज्ञान है पर अज्ञान अर्थ केवल बीज-रक्षा नहीं । अज्ञान का अर्थ वेद वाली ज्ञान भी है । केवल बीज-रक्षायें अज्ञान-वृत्ति नहीं होता, वरन् ज्ञान ज्ञानार्जन की आवश्यक है । अज्ञान कहा का सत्य है कि ज्ञानार्जन के लिए, वरन् जो व्याख्यान में परिचय करने के लिए बीज-रक्षा की भी आवश्यकता है । मुख्यतः-वाच इसी अर्थ में अज्ञान का प्रथम कहा गया है, बीज-रक्षा को व्याख्यान कर्तव्य है । वर्तमान युग में हमारे वाक्य और हमारी वाक्यवाचों को विषय परिस्थिति में रहता रहता है उसमें बीज-रक्षा करना अत्यन्त कठिन है । वाक्य (और वाक्य भी) वरन् अपनी बातें और विचारिता देखते हैं । वाच्य प्रियेता है कमी-धर्मक साहित्य है बीज-रक्षा को भी रोपी और अच्छे की भी गुण ववाचेवाके विज्ञापन हैं अंगी साक्षियों में वाच की वार्ता है—और यह जो दोष न होने के कारण दृष्टिकारक इस विधि में वचनों और ववाचनिक में

प्रविष्ट युवकों के लिए ब्रह्मचर्य पालन असम्भव हो जाता है। उन्हें जो शिक्षा दी जाती है वह सत्सारयात्रा में सहायिका हो सकती है पर मनुष्य नहीं बनाती। इसपर यदि उनके सामने यह आदर्श रखा जाय कि जीवनभर में २५ बार से अधिक वीर्यपात अविधेय है तो वह असम्भव कोटि में जाकर व्यर्थ ही होगा।

हमारे विद्वान् लेखक ने इस आदर्श का सल्लेख तो किया है पर सारी पुस्तक में उसपर जोर नहीं दिया है, यह सतोष की बात है। एक प्राचीन सुमा-पित है जिसमें कहा गया है कि विश्वामित्र पराशर प्रभृति जो ऋषि वायु, जल और सूखी पत्तियाँ खाकर जीवन यापन करते थे, वे भी सुन्दर स्त्री को देखकर वैर्यव्युत हो गए तो जो रोज दूध, दही, घी आदि काम-वर्द्धक पदार्थ खाते हैं 'वैशामिन्द्रियनिग्रहो यदि भवेत् विन्ध्यस्तरेऽसागरम्।' अतएव आवश्यकता ऐसे पुस्तक की है जो वर्तमान परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए वीर्यरक्षाका यथा-सम्भव उपाय बतावे, साधारण दोष से डरकर भूतों के हाथ में न फँसने की आवश्यकता बतावे और उन दोषों से निष्कृति पाने का उपाय बतावे। ऐसे उपाय इस पुस्तक में बड़ी योग्यता के साथ बताये गये हैं और इसीलिए मैं चाहता हूँ कि जो हिन्दी जानते हैं वे इसे अवश्य पढ़ें, बालक और युवक इसके सहारे अपने आप को गड्ढे में गिरने से बचावें तथा माता-पिता और अभिभावक अपने बच्चों को प्रकृत ज्ञान देकर उन्हें कुमार्ग में जाने से बचाने का यत्न करें। इस दृष्टि से यह पुस्तक आवाल-वृद्ध सब के काम की है—सब इससे काम उठा सकते हैं। पुस्तक की भाषा सरल और शुद्ध है तथा चित्रों से विषय समझने में अच्छी सहायता मिल सकती है। प्रारम्भ में लेखक ने शरीर रचना का जो वर्णन किया है उसे प्रत्येक स्त्री पुरुष को ध्यान पूर्वक पढ़ना चाहिये। इसमें जो यौगिक क्रियाएँ बतायी गयी हैं वे भी अनुमत और यत्नसाध्य हैं। चिकित्सा और औषधि के सम्बन्ध में मैं तो यही कहूँगा कि अच्छे सुयोग्य और अनुभवी वैद्य, इकीम या डाक्टर की सलाह के बिना स्वप्नदोष निवारणार्थ कभी कोई दवा न लेनी चाहिये। विज्ञापनी दवाओं का तो विषय त्याग करना चाहिये।

भूमिका

आजकल विश्व समाचार पत्र को बढाकर देखिये उघी में १ प्रतिपत्र

जीर्ण-सम्बन्धी दवाओं के तथा कोकसाक्षाति पुरस्कों के मोटिब्र करे हुए प्रति पते हैं। समाचार पत्रों के विश्वास्यों की देखकर देख की दवा का पूरा पत्र कम आता है। अनुभव तो बताया ही है लेकिन वर्तमान विश्वास्यों में इस बात की पुष्टि कर रहे हैं कि मरत इस समय जीर्ण सम्बन्धी रोगों से और विशेषता स्वतन्त्र-शेषों पीड़ित है। आज विश्व तरह रोगों की संख्या बढ़ रही है और जीवन पर लैरे अनेक संकट घेरने पड़ते हैं वह किसी से छिने नहीं हैं। विश्व तरह रोगों के देश में कलम मरणा है उससे कहीं अधिक आधुनिक वैद्य इकीम और दवाओं के उपचार मरत रहा है। एक ओर रोग जीवन का संसार कर रहा है तो दूसरी तरफ वैद्य दवाएँ और इकीम कम बढ़ रहे हैं।

विश्वस्यवाओं का बाढ़ार कम है। कोई तीव्र दिव में रक्षार्थी भयानक है, तो कोई एक ही क्षण में कलम को छुड़ने से बचता है। कोई बालकों को मर्द बचता है तो कोई घर से बहती बहता है। कोई एक ओपनि से ही बहनों रोगों को बहता है तो कोई कभीही नहीं सुँबता है। कोई कोई तो बिना दवा के ही स्वस्थते बहते हैं और इसी वंश से सिकड़ी बचने कमते हैं। धर्माय वह कि ऐसे पूर्ण मोक्षेवाज विश्वास्यों के ही हमारे मनुष्यों के कम और स्वास्थ को भीषण कर जाता है। आजकल विश्वास्यवाओं की उड़ हूँ के वंश पर हो रही है। किसी के दवा वैद्य के हमकिये बड़े की वैद्य हैं। कोई किसी जीवनवाक्य में ब्रूम बूझते बूझते बचता कम बड़े हैं। किसी ने सिद्ध महत्वाओं से बचता के रखा है किसी को किसी देवता ने बहभुव बड़ी है रखी है। कहीं ८) ५० लोको की मरत निक रही है तो कहीं इस कलमे अधिष्ठ केवर पुत्रे को बचाने मरणा का रहा है। इस तरह देख में महा कलमेर तथा बरहूँक मरणा हो रहा है। देख के जीवन का धर्मकर ब्रूम बिना का रहा है—विपत्ति में उँठे हुए रोगियों का सर्वस्व बाढ़कर कम बर्त तथा जीवन का बाध बिना का रहा है। कम मनुष्य रोग के पंजे में बँस जाता है तो वह प्यारे पुत्र की भीति दवाएँ इकीमों तथा विश्वास्य दवाओं के प्रत्येक विश्वास्यों की ओर धर्मकर



इस पुस्तक के लेखक

अपने जीवन को उल्टा और दुःखप्रद बना लेता है। अनेक वैद्य दक्षीम धर्म को तारु में रखकर, परमात्मा के अस्तित्व पर झूठ फेंककर, दुखिया गरीबों की कमाई से अपना जेब भर रहे हैं। अमीरों को दिवालिया बना देते हैं। मृग को जाल में फँसने के लिये जिस प्रकार व्याध सुरीली बोंसुरी की तान सुनाता है—मछलियों के प्राण लेने के लिये जिस प्रकार छोटे के बलिये में स्वादिष्ट चीजें लगाई जाती हैं, उसी तरह नकली वैद्यों द्वारा रोगियों को अनेक सहानुभूति सूचक दवांसले दिखाये जाते हैं। रोगी विपत्ति में फँसे होने के कारण रस्सी के भरोसे साँप पकड़ लेते हैं और अन्त में अपने जीवन से हाथ धो बैठते हैं। बिघर देखिये उधर ही, एक ओर रोगियों का आर्तनाद मच रहा है तो दूसरी ओर घूर्ण चिकित्सकों का प्रबल दूफान उठा है। इस विचित्र दृश्य को देखकर ऐसा कौन सहृदय व्यक्ति होगा जिसके हृदय को दुःख न हो ?

इन्हीं समय बातों को देखकर हमें एक ऐसी पुस्तक की हिन्दी सप्ताह में बड़ी आवश्यकता मालूम पड़ी जो अपने देश के नवयुवकों को इन चोकेबाज मूर्ख वैद्यों के पजे से बचावे और स्वमदोषादि वीर्य रोगों से बचने तथा रोगों को हटाने में सहायता देनेवाली हो। यद्यपि मैं अपने को इस विषय पर कुछ लिखने का पूर्ण अधिकारी नहीं समझता, तथापि अपने अथ तक के अनुभवों को अपने भाइयों के सामने रखने का मुझे अधिकार अवश्य है। इस पुस्तक को लिखने का विचार मेरे मन में वर्षों से था किन्तु कई अनिवार्य कारणों से असमर्थ रहा। इस असमर्थता का फल अच्छा ही हुआ। मुझे इस विषय में कुछ अधिक अनुभव हुआ और उन अनुभवों द्वारा लोगों को लाभ भी पहुँचा। पाठक विश्वास रखें, इसमें जो जो बातें लिखी गई हैं, वे सभी अनुभूत हैं। किसी पुस्तक से या लोगों के कहने सुनने से ही नहीं लिखी गई हैं। आशा है, आप इसे साधनत्व पढ़कर मेरे श्रम को सफल करेंगे।

यद्यपि इस पुस्तक में आवश्यकीय सभी विषयों का वर्णन किया जा चुका है तथापि यदि किसी पाठक को किसी विषय पर कुछ अधिक पूछताछ करना हो तो जवाब के लिये डाक स्वर्च भेजने पर मैं उसे उत्तर देने के लिये सदा तय्यार हूँ।

शान्ति कुटीर
आगरा मालवा }

विनीत—

गणेशदत्त “इन्द्र”

विषय-सूची

| | |
|-------------------------|-----|
| भूमिका— | क |
| विषय-प्रवेश— | १ |
| जनवेष्टि— | १ |
| वीर्य— | २४ |
| स्वप्न— | ३३ |
| स्वप्नदोषके दोष (३)— | ३८ |
| कुल पञ्च-वशाओं की सूची— | १०८ |
| मानसिक विकार— | ११ |
| शत्रु-विकार— | ११५ |
| अन्ध-विकार— | ११८ |
| दोष-विकार— | ११३ |
| उपवास-विकार— | १२८ |
| जीर्ण-विकार— | १३१ |
| पूजा-विकार— | १३३ |

❀ चित्र-सूची ❀

| | |
|-----------------------------------|-----|
| १—रक्त की सेलें । | ११ |
| २—नर बंफाल । | १३ |
| ३—नर देखके नस नाड़ियों का दृश्य । | १५ |
| ४—नरयस्तिगाहुर । | १५ |
| ५—वक्ष उदर मध्यस्थपेशी | १६ |
| ६—स्त्री योनि । | १८ |
| ७—मूत्रेन्द्रिय और मूत्राशय । | १६ |
| ८—अण्डकोष । | २१ |
| ९—शुक्राशय । } | २४ |
| १०—शुक्राणु । } | |
| ११—स्वस्थ आमाशय । } | ५४ |
| १२—दूषित आमाशय । } | |
| १३—सिद्धासन । | १२६ |
| १४—मनुष्य-शरीरका पृष्ठ-भाग । | १२६ |
| १५—जानुशिरासन । | १२७ |
| १६—पार्श्वगुप्तासन । | १३८ |
| १७—शीर्षासन । | १२६ |



प्रेमोपहार



प्रकाशकीय दो शब्द

हिन्दी साहित्य में अभी अनेक विषय अटुटे से ही हैं। उन पर यदि कुछ लिखा भी गया तो वह विषय और भाषा के महत्त्व के सामने नगण्य-सा है। अधिकारी विद्वानों ने उन विषयों पर अभी एक या दो ध्यान ही नहीं दिया अथवा जान बूझकर छेपनी उठाने की कृपा नहीं की। यौन साहित्य पर अभी हिन्दी में डैंगलियों पर गिनी जाने योग्य पुस्तकें ही उपलब्ध हैं, जब कि विदेशी भाषाओं का साहित्य भण्डार प्रचुर परिमाण में ऐसे आवश्यक साहित्य से परिपूर्ण है। प्रमुख चार पदार्थों में से एक “काम” पर साहित्य में कुछ भी न होना श्বেद का विषय है। धर्म पर अनेक शास्त्र हैं, अर्थशास्त्र पर काफी प्रकाश डाला जा रहा है, मोक्ष सम्बन्धी साहित्य की बहुलता तो चरम सीमा तक पहुँची हुई है, फिर ‘काम’ से ही ऐसी चिज क्यों जो इस ओर दुर्लक्ष्य किया जा रहा है। साहित्यिकों की यह उदासीनता जनता के लिये अहितकर सिद्ध हुई है।

यद्यपि यह “स्वप्न दोष” एक रोग है और उसी का विवेचन इस पुस्तक में है तथापि इसकी परिगणना यौनसाहित्य में ही है, क्योंकि यह एक यौन रोग है। बचपन, कुमारावस्था और यौवन काल में किये यौन दुराचारों का ही प्रतिफल और उसी का प्रायश्चित्त यह “स्वप्न दोष” है। इस दोष की निवृत्ति के निमित्त ही इस सर्वव्यापी विषय पर वैज्ञानिक पद्धति से विचार किया गया



प्रेमोपहार





स्वप्नदोष-विज्ञान

विषय-प्रवेश



भारतवर्ष में आज कुछ ऐसे इनेगिने ही आदमी होंगे जिन्हें “स्वप्नदोष” की बीमारी न हो। वैसे तो इस बीमारी को इस नाम से सभी जानते हैं, तो भी हमें इस सम्बन्ध में कुछ स्पष्ट कर देना उचित जान पड़ता है। “स्वप्नदोष” शब्द स्वप्न और दोष दो शब्दों से बना हुआ है, जिसका अर्थ है स्वप्न = सपना, ख्वाब, निद्रा-वस्था में दीखने वाला दृश्य इत्यादि। और दोष = पाप, अपराध, गुन्हा, त्रुटि, ऐब, विकार इत्यादि। अब इस शब्द का अर्थ विलकुल साफ हो गया अर्थात् स्वप्नावस्था में किसी प्रकार का पाप या ऐब हो जाना स्वप्नदोष कहलाता है। इसे फारसी में “एहतिलाम” और अंग्रेजी में “नाइट पोल्यूशन” (Night Pollution) कहते हैं। स्वप्न में वीर्य को स्खलन करने वाले दृश्य को देखकर वीर्यपात होना “स्वप्नदोष” कहलाता है।

वीर्य को धातु, शुक्र, धात, बीज, वीरज, वीर्य, रेतः आदि कई नामों से पुकारते हैं। समझदार व्यक्ति इसकी उपयोगिता इसके नामों से ही समझ सकते हैं। वीर्यवान् ही वीर होता है। शुक्रधारी ही

८। मानव समाज में व्यापकता से प्रसारित इस सर्वनाशो रोग पर हिन्दी के अधिकांश विद्वानों का गौरव अर्पित नहीं माना जा सकता ।

मुझे इतने ही कि उक्त विषय पर इस विषय के अधिकांश लेखक पं मनेन्द्र हट्टी "हनु" भाष्य (मध्यभारत) लिखा ही ने अपनी ईमानगी उठाकर हिन्दी साहित्य के एक अव्यय की पुष्टि की है । उक्त-भारत की निराला को हटकर समित, बस संसद अन्तर्गत-के बचपुत्रों का मार्ग प्रदर्शन किया है । मुझे पुत्रों के हाथों इस "स्वप्नदोष विज्ञान" को प्रकाशित कर पहुँचाने में अपार इतने हो रहा है । वह उत्तम पुत्रों का दिव्य साधन कर सके नहीं मरी पलायन बनना है ।

॥ अथ हिन्द ॥

भार्गव-आत्म
काशी ।
१ द्वादश १९०९
'अधिन्या' सं. १

विनय
कैलासनाथ भार्गव 'अभर',
(मद्रास)



गीता में भगवान् श्रीकृष्णचन्द्र के कहे हुए इस महत्त्वपूर्ण वाक्य का अपमान किया जा रहा है। वीर्यरक्षा के महत्त्व को सहज ही में जान लेना हर एक व्यक्ति का काम नहीं है। इस विषय पर अधिक लिख कर हम पुस्तक का कलेवर बढ़ाना ठीक नहीं समझते। अतः संक्षेप में ही यहाँ प्रकाश डालने की चेष्टा की गई है।

इस वीर्यरक्षा का नाम हमारे पूर्वजों ने “ब्रह्मचर्य” रखा है। सब आश्रमों की जड़, इस मानव शरीर का मूल, ससार का सच्चा सुख और आनन्द इसी आश्रम में है। इसके बिना शेष आश्रम या यों कहिये कि शरीर ही नीच रहित भवन की तरह है। तभी तो वेदों में इसकी प्रशंसा में लिखा है किः—

“ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाध्नतः ।”

अर्थात्—“इस ब्रह्मचर्य रूपी तपद्वारा ही देवता लोग मृत्यु को अपने वश में करते हैं।” यह बड़ा भारी तप है—यह तप जन्म से पच्चीस वर्ष की उम्र तक होता है। यह तप अत्यन्त कठिन है। आयुर्वेद में मानवी आयु का विधान कम से कम सौ वर्षों का है। उसके चार भाग चारों आश्रमों के लिये हम आर्य-लोगों में प्रचलित हैं। अर्थात् जन्म से २५ वर्ष की उम्र तक ब्रह्मचर्य (वीर्यरक्षा), पच्चीस से पचास वर्ष की आयु तक गृहस्थ (वीर्य का सदुपयोग), पचास से पचहत्तर वर्ष की अवस्था तक वानप्रस्थ (पुनः वीर्यरक्षा) और पचहत्तर से सौ अर्थात् मरणपर्यन्त सन्यास (वीर्यरक्षा)। अर्थात् हम लोगों का हमारी २६ वर्ष की उम्र से केवल पचास वर्ष की उम्र तक ही वीर्य का स्वर्च करना शास्त्रों ने बताया है—वह भी आज कल के इन्द्रिय-लोलुप व्यक्तियों की तरह नहीं।

हमारे आर्यशास्त्रों की आज्ञा देखियेः—“जन्म से छव्वीसवें वर्ष गृहस्थाश्रम में प्रवेश करो और ब्रह्मचारिणी कन्या का पाणिग्रहण करो। वज्र तिथियों को छोड़कर नियमानुसार स्त्री-सङ्गम करो।”

मुकाभाव्य हो सकता है। वातु शब्द का अर्थ है, शार, मूत्र, बद्ध, मीन मुख्य-पदार्थ इत्यादि। इसी संस्कृत शब्द 'वातु' का अपभ्रंश वात हो गया है। मयि-शब्द का अर्थ है बहुमूल्य मोठी, सर्वोत्तम पदार्थ रत्नविशेष इत्यादि। यह बीज नामक पदार्थ मानव शरीर ही क्या समस्त प्राणियों के शरीर का भूखाधार है। जिसके इस आधार स्तंभ में दोष उत्पन्न हो गया, वह मानो इस संसार में किसी भी काम का नहीं रहा। यह जोड़ ही नहीं बल्कि उसका परस्पर भी विगत करता है। न जाने कब यह मानव शरीर कभी कुप्यर, बीर्यहीन आधारस्तंभ के उद्धार हो जाने पर, किस रोगहीन हवा के एक हो झकोरे से मृत हो जावे। क्योंकि इस शरीर का पोषक पदार्थ एकमात्र बीर्य ही है। कहा भी है "मरण विष्णुपातेन जीवनं विष्णुधारजात्" इसी से शरीर पुष्ट, दृढ़ सुन्दर और वीर्यवीर्य होता है। जिसका शरीर बीर्यवान है उसका एकापकी रोग भी कुछ नहीं विगत सकता। जैसे निर्बल तृणादि-काष्ठ को अग्नि सहज ही में जला सकता है वही प्रकार निर्बल शरीर को सूक्ष्म शीघ्र ही मर्म कर सकता है किन्तु सबल को वह बड़ा सोच समझ कर ही घूटा है। अर्थात् बलवान् व्यक्ति को सूक्ष्म का भय नहीं रहता। उस पुरुष के पुरुषार्थ को देखकर सूक्ष्म भी डूक जाता है। यह बात आज कल के जल्पवीर्य व्यक्तियों को सुझी माकूम होती है और हसने लगते हैं। कुछ माम्ब के मरोसे बैठकर बीम की बंसी बजानेवाले निराशावादी भी हमारे इस कबल की विहागी ब्याजेंगे और कहेंगे कि 'जो कुछ भी परमात्मा ने माग्य में लिख दिया है, उसे तो मेटनेवाला कोई नहीं है। "दूटी की नूटी नहीं है" और जिसनी आयु ज्ञानने लिख ही है उसमें एक पल भी घट बढ़ नहीं सकता ॥०॥" परन्तु ऐसा कहना ठीक नहीं। क्योंकि—

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्मुमां से संगोऽस्त्यकर्मणि ॥१॥

देश में वसिष्ठ, वाल्मीकि, गौतम, भारद्वाज, अत्रि, पराशर, व्यास, दधीचि आदि हजारों महात्मा पैदा होते थे—जिनके ज्ञान और तेजसे सारा विश्व प्रकाशित था और अन्यदेशवासी दाँतों नीचे अँगुली दबाते थे। यहाँ राम, लक्ष्मण, परशुराम, विश्वामित्र, हनुमान, भीष्मपितामह, हरिश्चन्द्र, रघु, दिलीप शिवि, कृष्ण, अर्जुन, कर्ण, युधिष्ठिर, भीमसेन आदि वीरपुद्गव तथा सीता, अनसूया, सावित्री, मैत्रेयी, गार्गी, लोपा-मुद्रा, गांधारी, द्रौपदी, सुकन्या, और दमयन्ती जैसी नारियाँ इस देश में हो चुकी हैं। मध्यकाल में महाराणा प्रताप, शिवाजी, गुरुगोविंद सिंह, महावीरस्वामी, विक्रम, महाराजा रणजीतसिंह, महर्षि दयानन्द सरस्वती आदि अनेक वीर तथा चन्द्रा, लक्ष्मीबाई आदि वीर नारियाँ हो गई हैं। जब से हमने आयुर्वेद के नियमों को तोड़ा है, तब से अपने देश को अपने हाथों आधिपत्याधिका केन्द्र बना लिया।

लोग कह सकते हैं कि “शास्त्रकारों ने मनमाने घरजाने इतने कठोर नियम बना दिये कि उनका सोलहवाँ हिस्सा भी लोगों से पालन नहीं हो सकता।” ऐसा कहना भल है। शास्त्रकारों की हम लोगों से शत्रुता तो थी ही नहीं। हम उन्हीं की सन्तान हैं। वे हमारे शुभ-चिन्तक थे। इसलिये जो कुछ उन्होंने लिखा है वह वात्सल्य-प्रेम के कारण, हमारे हितके लिये तथा प्रकृति आज्ञा के अनुसार ही लिखा है। आप प्रायः देखेंगे कि मनुष्य जिस उम्र में अपना वीर्यपात आरम्भ करता है, उससे चौगुनी उम्र ही पाता है—दो चार साल कम या इससे ज्यादा। शर्त यह है कि जो बीच में सँभल जावेंगे और वीर्यरक्षा का ध्यान रखेंगे, वे अधिक आयु भी पा सकेंगे और जो रात दिन वीर्यपात करेंगे वे और भी जल्दी मर जावेंगे।

आज कल, हमारे देश में एक बड़ा भारी अन्याय हो रहा है। जहाँ लड़के को घोती घाँघना, और लड़की को गोबर थापना आया कि माता-पिता को, उनके विवाह की चिन्ता होने लगती है। अपरिपक्व

होनों प्रतिपत्नी श्रद्धाकारी तथा बलिष्ठ अवस्था में हैं, अतएव गर्भ क्षीप्त ही रह जावेगा। अब गर्भावस्था में क्षीमसङ्ग मना है, क्योंकि उस समय प्रसङ्ग द्वारा गर्भपात होने पक्ष का कुल्लभ होने, मूल तथा पाण्ड होने, और निर्द्वन्द्व होने का पूरा पूरा डर है। श्री पुठप का कार्य केवल गृहस्थ धर्म पाठ्य करते हुए परमात्मा की सृष्टि में उसके नियम द्वारा वृद्धि करना तथा पितृ-श्रद्धा से मुक्त होना मात्र है—न कि अपने जीवन को पत्नी की मौति बहाकर अपने जीवन को बरबाद करना। आज कुछ लोग इस बात का ध्यान नहीं रखते, इसी कारण पृथ्वी सब देशोंकी अपेक्षा, भारतवर्ष में बच्चों की सुलुचक्या इसमी अधिक है, कि सरकारी रिपोर्टरों के पढ़ने से रोंगटे काढ़े हो जाते हैं। यद्यपि बाळकों की इस बड़ी बड़ी सुलुचक्या के और भी कई कारण हैं, तथापि सब में मुख्य कारण अपने बीर्यकी बरबादी है।

बाळक पैदा होने के बाद भी जब तक वह अपनी माता का दूध पीता है, तब तक क्षीमसङ्ग बलिष्ठ है। इसके विरुद्ध जो लोग आचरण करते हैं उनके बच्चे प्रायः मर जाया करते हैं। यदि बलिष्ठ भी रहे तो मूल और रोमी कम में अपना जीवन व्यतीत करते हुए पृथ्वी पर मार रूप रहते हैं। सांख्यदर्शा के अनुसार बच्चे पर, प्रत्येक मनुष्य को कम से कम दो वर्ष में एक हो बार ही क्षीमसङ्ग द्वारा बीर्यपात करने का मौका जाता है। क्योंकि उसे अपने २५ वर्ष के गृहस्थकाळ में सिर्फ २०-२५ बार अवकाशों कहिये कि सारे जीवन में २०-२५ बार स्वेच्छा पूर्णक बीर्यपात करने की, हमारे महर्षिगण आज्ञा देते हैं। पाठक इस बात पर नाक-मौं अवश्य बहावेंगे और कहेंगे कि "ऐसा तो इस पृथ्वीपर आज एक व्यक्ति भी नहीं निकलेगा !!" यह बात बखरा है कि ऐसे जादूमी पृथ्वीपर अब हैं या नहीं ? इससे हमें प्रयोजन नहीं किन्तु बात सिर्फ यहाँ यह है कि "साधु की आज्ञा ऐसी है। और ऐसा ही होना भी चाहिये।" जिस समय इस नियम का अच्छी तरह पालन होता था उस समय हमारे

लेकिन शरमाओ मत । इसमें तुम्हारा कोई अपराध नहीं है । अब भी तुम अपने को सँभाल लो । वीर्य को सँभाल कर खर्च करो, यह अमूल्य वस्तु है । वीर्य ही इस मानव शरीर का सूर्य है । इसके बिना, मानवजीवन घोर अन्धकारमय है । अब भी सँभल जाओ, नहीं तो “स्वप्नदोष” “प्रमेह” आदि किसी रोग के भयङ्कर पजे में फँसकर, शीघ्र ही अपने जीवन से हाथ धो बैठोगे । ब्रह्मचर्य का पालन करो, नष्ट हुए ब्रह्मचर्य की पूर्ति, वर्तमान में वीर्यरक्षा द्वारा हो सकती है । यह अच्छी तरह याद रखो कि “वीर्यरक्षा ही जीवन है, और वीर्यनाश ही मृत्यु है ।” वीर्यवान् पुरुष के पास मृत्यु भी नहीं आता और वीर्यहीन के पास से हजारों प्रयत्न करने पर भी मृत्यु नहीं हटता । सारांश यह कि मनुष्य के जितना वीर्य का नाश होगा, उतना ही वह मृत्यु के पास पहुँचेगा । वीर्यरक्षा से आरोग्य, शक्ति, तेज, उत्साह, सामर्थ्य, बुद्धि, प्रभुत्व, ऐश्वर्य, सिद्धि, आदि की प्राप्ति होती है, अतएव नवयुवको । अच्छी तरह याद रखो कि “वीर्यहीन व्यक्ति ही बेमौत मरते हैं” इसलिये ब्रह्मचारी रहकर वीर्यरक्षा करो ।

कहा भी है—

“ब्रह्मचारी न काचन आर्तिमार्च्छति ।”

अर्थात्—“ब्रह्मचारी को किसी प्रकार के कष्ट होते ही नहीं ।” सचमुच वीर्य ही अमृत है । जो मनुष्य इस अमृत को धारण करता है, वही अमर हो जाता है । भारतीय युद्ध के प्रसिद्ध महारथी भीष्म-पितामह, इसी अमृत को सचय करके इच्छामरणी हुए थे । इसी अमृत के प्रभाव से वह १८० वर्ष का बुढ़ा दस दिन तक ऐसी वीरता से लड़ा था, कि भगवान् श्रीकृष्ण, गाण्डीव-धारी अर्जुन और महा-पराक्रमी भीमसेन जैसे अद्वितीय नवयुवक योद्धाओं के दाँत खट्टे कर दिये थे, और यदि कौशलपूर्वक उन्हें शरशय्या पर नहीं सुलाया जाता तो निस्सन्देह पाण्डवों का नाश, और कौरवों की जीत होती । उत्तरायण सूर्य की प्रतीक्षा में, हजारों वाणों पर, जिनकी पैनी पैनी

अवस्था में यह पवित्र विवाह-संस्कार हमारे देश को ठग रहा है—इसने भारत को व्याधिज्याधियों का केन्द्र बना दिया। बाळविष बाळों की दुःखमयी आर्त्त बाहों से बूझों विश्वास निनाशित हैं। ज्वमिषार और भूष-हत्या के अपराध से देश अस्वस्थ होसक बन गया। भारत के छात्रों होनहार सपूतों को अस्पृश्य में ही कष्ट के कराखाना में जाना पड़ा। इतने पर भी हमारी बही हाकत है। विवाह के कुछ समय बाद ही छड़के-छड़कियों के माँ-बाप हमसे सन्ताप पैदा होने की आशा लगाते रहते हैं। प्रकृति नियम के विरुद्ध, उन्हें छोटी बच्चा में अपने वीर्य को बरबाद करने के छिये एक कमरे में बन्द करके प्रसन्नता के गीत गाते हैं। किन्तु स्मरण रखिये प्रकृति के प्रबल नियमों को नुगड़ने की शक्ति किसी में नहीं है। कुछ समय बाद ही जिस घर में पहिले सुनारी के गीत सुनाई पड़ते थे वही से हृदय को बिदीर्ण करनेवाला आतनाद सुनाई देता है। पाठक इसे विचयान्तर समझते होंगे, परन्तु ये सब बातें विषय से सम्बन्ध रखनेवाली हैं। इन बातों पर प्रकटन डाले बिना हमें आगे छिजने में रुकावटें आती इसलिये कुछ बोझ-सा छिजना आवश्यक समझा गया। यदि देखा जाये तो हम अपने विषय पर ही हैं। क्योंकि स्वप्न-दोष के कारणों को दूसरे क्षणों में कर रहे हैं।

पम्बह, सोकर बच के छड़कों के वीर्य द्वारा, तथा ठेरह बीरह बच की छड़की के गर्म द्वारा उत्पन्न बाळकों को पैदाकर, बड़ी ही मार्मिक-बेदना होती है। भारत की यह दुर्दशा पैदाकर, एक समझदार व्यक्ति के दिखपर बचपाठ सा होता है। साथ बात तो यह है कि जिनके वीर्य और गर्म से ये बूझे छिड़ी जैसे रोगाणुओं और कम बच्चाछे बच्चे पैदा होते हैं, वे भी कुछ सरमाते हैं कि—“हम बिना बाड़ी मूळ बाळों की इन सुर्वा सन्तानों को पैदाकर, जोग सन्नेह तो करते होंगे कि यह इन्हीं द्वारा उत्पन्न हैं या नहीं? क्योंकि जमी हमारे चेहरे भी तो बिना बाड़ी मूळों के, (छड़कियों सरीखे) ही हैं। श्वापि।”

अनेक शिक्षा प्राप्त अथवा सुसंगति में बैठनेवाले समझदार युवक, अपने वीर्य की रक्षा करने की हिम्मत बाँधते हैं, किन्तु स्वप्नदोष के भयङ्कर उत्पात से, वे अपने विचारों को एक ताक में रखकर, उसका दुरुपयोग करने लग जाते हैं। ऐसे लोग इसी भय से कि—“शायद स्वप्नदोष हो जावेगा तो वीर्य व्यर्थ ही जावेगा।” मैथुनादि में अधिक प्रवृत्त हो जाते हैं तभी तो म० गान्धीजी ने एक बार लिखा था कि “स्वप्नदोष की अधिक परवाह न करते हुए अपने वीर्य की रक्षा करो।” अर्थात् स्वप्नदोष के भय से भयभीत होकर, अपने वीर्य को नष्ट मत करो। कुछ लोग तो महात्मा जी के उक्त कथन पर से यह अर्थ लेते हैं कि “स्वप्नदोष का होना कोई भयङ्कर बात नहीं है। इ०।” ऐसा समझनेवाले बड़ी गलती पर हैं—महात्माजी का ऐसा विचार नहीं है—वे ब्रह्मचर्य को स्वराज्य का साधन बताते थे।

वास्तव में इस स्वप्नदोष के भयङ्कर रोग ने, हमारे कई नवयुवकों के, ब्रह्मचर्य पालन करने के साहस को तोड़ दिया है, अतएव इस समय भारत के लिये और और आवश्यकीय प्रश्नों के साथ ही एक प्रश्न यह भी है कि “वीर्यरक्षा किस प्रकार की जावे ?” वीर्य रक्षापर, इस विषय के ज्ञाताओं को, अपनी अपनी लेखनी से, अपने अनुभवों को अपने भाइयों के सामने रखने की कृपा करनी चाहिये, जिससे कि स्वप्नदोषादि रोगों से न्यथित भारतीय नवयुवक पुनः चेतनता तथा पुरुषार्थ प्राप्त करके, अपना तथा अपने देश का कल्याण करने का, नवजीवन अपने शरीर में स्थापित कर, देश सेवा के लिये कटिबद्ध होने का साहस कर सकें। बड़े बड़े ग्रन्थों के लम्बे चौड़े प्रमाणों तथा नुसखों के लिख देने से काम नहीं चलेगा। लाभ होगा केवल अनुभूत बातों से ही। अतएव अनुभवों महाशयों को शीघ्र ही इधर ध्यान देना चाहिये।

नोकें उनके शरीर में घुसकर लूट लूट रही थीं पक्षे हुए बिना किसी कष्ट के, प्राणों को रक्ते रहे। उन बाणों की सेज पर, पुष्पशय्या की माँति समान २ मास तक पक्षे हुए, जानोपवैस बैठे रहना केवल अष्टाचर्य ही का प्रताप था। आज हम लोगों के शरीर में एक जरा सा काँटा घुस जाता है तो हाथपैरों के आर्तनाच से रात दिन पर गूँबा करता है !!

हमारी इस दुर्दशा का कारण वीर्यहीनता ही है। जो वीर्यवान्-वीर है वही स्वतन्त्र है। बलवान् मनुष्य के विचार भी स्वतन्त्र होते हैं, और वीर्यहीन मनुष्य ही दबलू बने गये हैं। स्वतन्त्रता के बिना वीर्यवान् होना परमावश्यक है। अपने 'नवजीवन' पत्र में महात्मा गान्धी ने "अष्टाचर्य" पर एक महत्त्वपूर्ण लेख लिखा था। उसमें उन्होंने वीररता सम्बन्धी अनेक आवश्यक बातें लिखी थीं। उसी लेख में महात्माजी ने "स्वप्नदोष" पर भी अपने विचारों को लोगों के आगे रखा था। आज कल हमारे देश में सुस्त-संस्था बढ़ रही है, इसका एकमात्र कारण वीर्यहीनता ही है। इसलिये देश में बढ़ती हुई इस सुस्तसंस्था को रोकने द्वेन्द्रोद्धार करने तथा आत्मोद्धार करने के लिये वीर्य सम्बन्धी विकारों को हटाकर, वीर्य-रक्षा परमावश्यक है।

हम लोगों को "ऊर्ध्वरेठा" होना चाहिये। 'रेठा' शब्द का अर्थ है वीर्य और "ऊर्ध्व" शब्द का अर्थ है ऊपर, अर्थात् जो अपने वीर्य को नीचे नहीं गिराता और ऊपर ही रक्ता है वही ऊर्ध्वरेठा है, वपस्वी है, नरोत्तम है और श्रेष्ठ है। हमारे अधि मुनिर्षों के आचरण में यह बात आई थी, किन्तु आज हम इतने बलहीन हो गये हैं कि रात दिन, सोते जागते अपने वीर्यको बहाते रहते हैं। किसीको मूत्रके साथ किसीको पायाना बाँटे बख, किसीको स्वप्न किसीको शृंगाररस की बातें सुनने से किसीको कामेच्छा होते ही वीर्यपात होवा रहता है। इस अवनति का भी कुछ ठिकाना है ? सारांश यह कि, देश इस समय अधिकतर वीर्य सम्बन्धी रोगों से ग्रस्त है। "स्वप्नदोष" ने तो एक ही अपना अठवर्ती राज्य बनाया है।

अनेक शिक्षा प्राप्त अथवा सुसंगति में बैठनेवाले समझदार युवक, अपने वीर्य की रक्षा करने की हिम्मत बाँधते हैं, किन्तु स्वप्रदोष के भयङ्कर उत्पात से, वे अपने विचारों को एक ताक में रखकर, उसका दुरुपयोग करने लग जाते हैं। ऐसे लोग इसी भय से कि—“शायद स्वप्रदोष हो जावेगा तो वीर्य व्यर्थ ही जावेगा।” मैथुनादि में अधिक प्रयुक्त हो जाते हैं तभी तो म० गान्धीजी ने एक बार लिखा था कि “स्वप्रदोष की अधिक परवाह न करते हुए अपने वीर्य की रक्षा करो।” अर्थात् स्वप्रदोष के भय से भयभीत होकर, अपने वीर्य को नष्ट मत करो। कुछ लोग तो महात्मा जी के उक्त कथन पर से यह अर्थ लेते हैं कि “स्वप्रदोष का होना कोई भयङ्कर बात नहीं है। इ०।” ऐसा समझनेवाले बड़ी गलती पर हैं—महात्माजी का ऐसा विचार नहीं है—वे ब्रह्मचर्य को स्वराज्य का साधन बताते थे।

वास्तव में इस स्वप्रदोष के भयङ्कर रोग ने, हमारे कई नवयुवकों के, ब्रह्मचर्य पालन करने के साहस को तोड़ दिया है, अतएव इस समय भारत के लिये और और आवश्यकीय प्रश्नों के साथ ही एक प्रश्न यह भी है कि “वीर्यरक्षा किस प्रकार की जावे?” वीर्य रक्षापर, इस विषय के ज्ञाताओं को, अपनी अपनी लेखनी से, अपने अनुभवों को अपने भाइयों के सामने रखने की कृपा करनी चाहिये, जिससे कि स्वप्रदोषादि रोगों से व्यथित भारतीय नवयुवक पुनः चेतनता तथा पुरुषार्थ प्राप्त करके, अपना तथा अपने देश का कल्याण करने का, नवजीवन अपने शरीर में स्थापित कर, देश सेवा के लिये कटिबद्ध होने का साहस कर सकें। बड़े बड़े ग्रन्थों के लम्बे चौड़े प्रमाणों तथा नुसखों के लिख देने से काम नहीं चलेगा। लाभ होगा केवल अनुभूत बातों से ही। अतएव अनुभवों महाशयों को शीघ्र ही इधर ध्यान देना चाहिये।

जननेन्द्रिय



बहु सन्तानोत्पत्ति के काम में आते हैं, उनको जननेन्द्रियाँ कहते हैं। पुरुषकी जननेन्द्रिय को की जननेन्द्रिय से भिन्न प्रकार की होती है। पुरुष जननेन्द्रिय को छिन्न शिश्न इत्यादि नामों से पुकारते हैं, और स्त्रीकी जननेन्द्रिय को मग, योनि, इत्यादि कहते हैं।

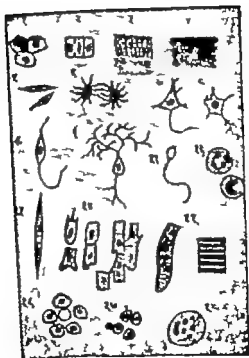
पुरुष जननेन्द्रिय का प्रकार की होती है :—

(१) बाह्य और (२) अन्तरीय। बाह्यजननेन्द्रिय वह है जो बाहिर की ओर दिखाई देती है, जैसे छिन्न अंडकोष इत्यादि और अन्तरीय जननेन्द्रिय अस्तिगादर के भीतर रहती है—इसी कारण बाहिर से दिखाई नहीं देती। जैसे मुकामनाली प्रोस्टेट ग्लैंड्स, स्निममूत्रमणि इत्यादि।

बीज निकलने का एक माध्यम द्वार जननेन्द्रिय है। इस पुस्तक में हम पुरुष जननेन्द्रिय के छिमे लपटेन्द्रिय गुच्छेन्द्रिय शिश्न, जननेन्द्रिय मूत्रेन्द्रिय और छिन्न आदि सभ्यों का प्रयोग करगे तथा स्त्री जननेन्द्रिय के छिमे मग योनि इत्यादि सभ्यों को काम में लावेंगे। यहाँ हम यह चाहते हैं कि जननेन्द्रिय के विषय में ज्ञानबीज करने के पूर्व थोड़ा सा मायबझरीर की रचना पर भी विचार कर लिया जाय। ऐसा किये बिना जागे बहुत कुछ खराब हो जावेगी, इसलिये संक्षिप्त रीति से इस विषय की चर्चा करना यहाँ परमावश्यक है।

हमारे शरीर की बनावट एक मकान की बनावट के समान है। मकानों का बनाने बाछा कोई शिल्पी होता है, लेकिन इस बीजम युक्त शरीर का कर्ता सर्वगुणसम्पन्न शिश्निराज विश्वकर्मा परमात्मा है। जैसे मकान अनेक छोटे छोटे पत्थरों और ईंटों से बनता है, वही कार यह शरीर भी बहुत सी छोटी छोटी ईंटों से पैय्यार हुआ

चित्र मं० १



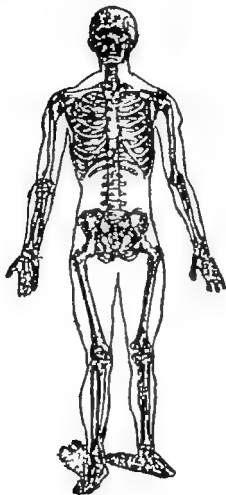
है। यदि मकान की ईंटों में, और शरीर की ईंटों में कुछ भेद है तो यही है कि वे जड़ ईंटें हैं और ये हैं चैतन्य। जिन छोटी छोटी ईंटों से यह शरीर बना है, उन्हें “सेले” कहते हैं। सेल (Cell) अँग्रेजी भाषा का शब्द है। बहुत से लोग सेलके लिये “कोष” शब्द काम में लाते हैं, किन्तु हम यहाँ सेल शब्द ही प्रयोग करेंगे।

जैसे एक बड़े भव्य राजप्रासाद में विविध आकार की ईंटें लगी रहती हैं—कोई बड़ी होती हैं, कोई छोटी होती हैं, कोई पतली तो कोई मोटी होती हैं। इसी तरह, शरीर भी कई प्रकार की सेलों से बना होता है। जिस सेल को जैसा काम करना पड़ता है, उसी कार्य के अनुसार उसका आकार और परिमाण होता है। कोई जीवधारी बड़ा होता है, और कोई छोटा। बड़े जीवधारी के शरीर में अधिक, और छोटे जीवधारी के शरीर में कम सेलें होती हैं। जितनी ईंटे एक बड़े महल में होती हैं, उतनी एक छोटे मकान में नहीं हो सकतीं। जितनी सेलें एक हाथी के शरीर में होती हैं, उतनी एक कुत्ते के शरीर में नहीं होतीं, और जितनी सेलें एक कुत्ते के शरीर में होती हैं उतनी एक मक्खी के शरीर में नहीं होतीं। जितना छोटा कोई जीवधारी होगा, उतनी ही कम सेलें उसके शरीर में होंगी। यहाँ तक कि सबसे छोटे प्राणियों के शरीर केवल एक सेल से ही बनते हैं। सेलों की संख्या से, कुल जीवधारियों को दो श्रेणियों में बाँटा जा सकता है। (१) एक सेलवाले जीवधारी और (२) बहुसेलयुक्त जीवधारी। मनुष्य के शरीर में बहुत सेलें हैं, इसलिये इसकी गिनती बहुसेलयुक्त प्राणियों में है।

मनुष्य के शरीर में कई प्रकार की सेलें हैं। कुछ सेलें चपटी होती हैं, मुटाई बहुत ही कम होती है जैसे ईंटों के सामने खपरैल या स्लेट। (देखिये चित्र न० १ में १) कुछ सेलें ईंटों जैसी होती हैं। इनकी लम्बाई अधिक तथा चौड़ाई और मोटाई कम। ये स्तम्भाकार सेलें कहाती हैं। कुछ सेलों में लम्बाई चौड़ाई और मोटाई बराबर होती है, इनको घनाकार सेले कहते हैं। कुछ सी सेलें चेलनाकार होती

हैं। ये सेछे अन्नमार्ग की बीबार में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में २) बहुत सी सेछों के एक सिरे पर बड़े सूक्ष्म सूक्ष्म कोमल बाळ के समान तन्तु निकले रहते हैं। वे तार एक ओर को गति किया करते हैं। ऐसी सेछे कण्ठ, तेंदुबे, वायु प्रणालियों की भीतरी बीबारों में ओर धन्य कई स्थानों में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ३)। कुछ सेछें गोमटाकार होती हैं, पास-पास रहने से जो दबाव एक सेछका दूसरी सेछ पर पड़ता है, उसके कारण कुछ सेछें अठपड़खू वा छपड़खू दिखाई देने लगती हैं। ऐसी सेछें वक्ष (बिगार) में मिलती हैं (देखो चित्र नं० १ में ४)। कुछ सेछें बीच से मोटी होती हैं और उनके सिरे मुकीछे होते हैं—ये सेछें सर्पकार कट जाती हैं। ऐसी सेछें सौत्रिक तन्तु में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ५)। कुछ सेछें ऐसी होती हैं जैसी छोटी मकड़ियों। बीच में से मोटी होती हैं, और इस मोटाई से मकड़ी के पैरों के सटल बहुत से तार निकले रहते हैं। ये मकड़ी-वात सेछें हड्डियों में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ६)। बहुत सी सेछें सुई के समान होती हैं, इनके दोनों ओर वही से बहुत से तार निकले रहते हैं। ये सूण्याकार सेछें मस्तिष्क में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ७ और ८)। कुछ सेछें अट्टुन और सक्कम जैसी होती हैं। इनमें भी बहुत से तार होते हैं। ये भी मस्तिष्क में पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ९ और १०)। कुछ सेछें सर्पकार होती हैं। इनमें एक मोटा सिरा होता है, जिससे एक कच्चा और पक्का पूँछ जैसा मांस लगा रहता है। ये सेछे ग्रहण के अण्ड में बनती हैं और झुकती कट जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ११)। ऊपर गिनार्ह हुई सेछों के अतिरिक्त और कई प्रकार की सके होती हैं, जैसे मांससेछे (चित्र नं० १ में १३, १४, १५) रक्त की सेछे (चित्र नं० १ में १२) कार्मिक की सेछे (चित्र १ में १०) यन्त्र की बहुमीणीवाली सेछे (चित्र १ में १८) चक्षु कर्माणि जड़ों में पाई जानेवाली विदोष प्रकार की सेछे।

सेछों सूत्रों सेछों को जोड़ने वाले यसाछे और तरछ से



समस्त शरीर निर्मित है। शरीर के छोटे छोटे भागों को अङ्ग कहते हैं। जैसे हाथ, पैर, जाँघ, हृदय, अंत्र, आँख। कुछ अङ्ग ठोस होते हैं, जैसे बाहु, जघा, यकृत, कुछ अंग पोले होते हैं और थैली के समान होते हैं, जैसे मूत्राशय, वीर्याशय, आमाशय, गर्भाशय, कुछ अंग नलियों के सदृश होते हैं, जैसे रक्त की नलियाँ, पाचक रसों की नलियाँ, शुक्र की नलियाँ, मूत्र की नलियाँ।

शरीर के ३ बड़े भाग हैं (१) शिर (२) ग्रीवा (३) धड़। शिर शरीर के उस भाग को कहते हैं, जिसमें आँखें कान मुख नासिका इत्यादि हैं। शिर और धड़के बीच में जो भाग है वह ग्रीवा या गरदन कहलाता है। जहाँ ग्रीवा धड़से जुड़ती है वहाँ से ऊपर की शाखाएँ (ऊर्ध्व शाखाएँ) निकलती हैं। धड़के नीचे, नीचे की शाखाएँ, (निम्न या अधःशाखाएँ) लगी रहती हैं।

धड़के दो भाग हैं। एक ऊपर का भाग जिसमें पसलियाँ हैं, और जिसमें सामने स्तन होते हैं, इसको वक्षस्थल या छाती कहते हैं। दूसरा नीचे का भाग, जिसमें सामने सूँधी या नाभि होती है और जिसके नीचे के भाग में पुरुषों के शिश्न या स्त्रियों के भगनामक अंग होते हैं, इसे उदर या पेट कहते हैं।

यदि हम त्वचामांस, बसा या मांस और सौत्रिक तन्तु से निर्मित कोमल अंगों को, काट छाँटकर शरीर से निकाल दें तो शरीर का दृढ़ ढाँचा बाकी रहेगा। जब मृत शरीर पृथ्वी में गाड़ दिया जाता है, तो मांस आदि चीजें शीघ्र सड़कर मिट्टी में मिल जाती हैं। परन्तु उसका ढाँचा वर्षों तक पड़ा रहता है। यह ढाँचा, बहुत से छोटे बड़े वा मोटे तथा पतले टुकड़ों के आपस में सौत्रिक तन्तु द्वारा जुड़ने से बनता है। इस कुल ढाँचे को कंकाल या अस्थि-पंजर कहते हैं, और उसके टुकड़ों को अस्थियाँ या हड्डियाँ। (देखो चित्र न० २) शरीर के १०० भागों में १६ भाग कंकाल के होते हैं। यदि मनुष्य का भार १॥ मन हो तो, उसके कंकाल का भार ६। सेर के लगभग होगा।

पचीस छप्पीस बर्ष की कमरवाले मनुष्य के शरीर में छोटी बड़ी कुल २१ हड्डियाँ होती हैं। की पुरुषों के शरीर में इन हड्डियों की संख्या में कोई कमोबेशी नहीं है। नरकंकाळ के ५ भाग हैं।

(१) कपर वा कटोटि (कोपड़ी) यह २२ हड्डियों से बनी है।

(२) पुच्छर्षा मेरुवण्ड रीठ वा कसैरु, यह २६ हड्डियों से बना है।

(३) छप्पझाकार्ये—मस्तेक हाव्या में २२ हड्डियाँ हैं। दोनों में ६४।

(४) निम्नझाकार्ये—मस्तेक हाव्या में २१ अस्थियाँ हैं। दोनों में ६२।

(५) बधस्थल में २५ विशेष अस्थियाँ हैं। मोबा में स्वरबन्ध और ठोड़ी के बीच में एक अस्थि, और दोनों कानों में १ छोटी छोटी अस्थियाँ हैं। इस प्रकार कुल मिलाकर २६ अस्थियाँ हैं।

वर्तमान अस्थि गणना में और प्राचीन गणना में बहुत कुछ अन्तर है। देखिये—

“त्रोणि सपटीन्यस्थिचतानि वेदवादिनो भाषन्ते । हण्य तन्त्रं तु ग्रीष्मेव चतानि । तेषां सर्विज्यमस्थिचतं बाह्यासु सप्तदशोत्तरं चतं श्रोणीपार्श्वपृच्छेदरोरसु ग्रीवां प्रस्यूर्ध्वं त्रिपष्टिः, एवमस्थ्नां त्रीणि चतानि पूषन्ते ॥”

सुश्रुत शरीरस्थान अ० ५।१७

चरक और वाग्भट्ट में ३६० सुश्रुत और भावप्रकाश में ३ अस्थियाँ कितनी हैं। २०६ और ३६ या ३०० में बड़ा ही अन्तर है। ऐसा मासूम होता है कि प्राचीन विद्वानों ने कितनी कठोर बस्तुएँ शरीर में होती हैं, उन्हें अस्थि मान लिया है। उन्होंने कार्टिलेज और अस्थि में कोई भेद नहीं माना। हाँतो को अस्थियों में गिना और मछो को भी अस्थि कहा है। ३० ४० बर्ष पहिले पाश्चात्य विद्वान भी हाँतो को अस्थियों में गिना करते थे।



चित्र नं० ३ मनुष्य शरीर की रक्त-वाहिनी दिशाएँ ।

अब हम यहाँ एक चित्र ऐसा देते हैं, जिसमें शरीरस्थ नस नाड़ियाँ यकृत, गुर्दे रक्तवाहिनी नलियाँ, तन्तु और मांस-पेशियाँ भी दिखाई गई हैं। पाठक चित्रों को बहुत ध्यान पूर्वक देखें। सरसरी दृष्टि से देखने से काम नहीं चलेगा। देखिये चित्र नं० ३।

अभी तक नरशरीर के यहाँ दो चित्र दिये गये हैं, अब यहाँ पर एक चित्र पुरुष जननेन्द्रिय का दिया जाता है, जिसमें दिखाया गया है कि वृष्येन्द्रिय का उदर से किस प्रकार सम्बन्ध है। गुर्दों से मूत्र-नलियाँ मूत्राशय में किस प्रकार आकर मिली हैं और उपस्थ का तथा मूत्राशय का सम्बन्ध किस प्रकार है। इस चित्र में लिङ्ग के ऊपर का चर्म हटाकर दिखाया गया है। देखिये चित्र नं० ४।

शरीरशास्त्र बड़ा ही गहन है। इस विषय पर ससार की सभी भाषाओं में सैकड़ों बड़े बड़े ग्रन्थ हैं। जिनका मूल्य हजारों लाखों रुपया है। किन्तु हिन्दी भाषा में हम विषय की पुस्तकें नगण्य हैं ऐसा कह दें तो अनुचित न होगा। इसमें लेखकों तथा प्रकाशकों का दोष नहीं है बल्कि पाठकों का है। क्योंकि लोगों का अभी इस ओर ध्यान नहीं गया है—यह उदासीनता हमारे लिये हानिकारक हो रही है।

यह जो कुछ भी, आप इस चित्र में नरशरीर की रचना देख रहे हैं, उसकी रचना, वीर्य और रज द्वारा है और उन्हीं पर इसकी स्थिति भी है। आप चित्र नं० ३ में देखते हैं कि जो मोटे मोटे अङ्ग हैं, उनमें उनके लिये रक्त पहुँचाने योग्य, मोटी मोटी रक्तवाहिनी नाड़ियाँ हैं और जो अङ्ग पतले अथवा छोटे हैं, उनमें वारीक वारीक रक्तवाहिनी नाड़ियाँ हैं। ऐसे अङ्ग, जिनमें महीन महीन शिराएँ हैं वे निर्बल हैं :—जैसे हाथ की अँगुलियाँ, कान, आँख, नाक, उपस्थ, जिह्वा, पैर की अँगुलियाँ इत्यादि। जब कि शरीर निर्बल हो जाता है तो ये अङ्ग, सबसे पहिले निर्बल होते हैं। अर्थात् पतली नसें, इन्हें आवश्यकतानुसार खून नहीं पहुँचा सकती। मृत्यु समय भी पहिले पहिल हाथ पैरों की अँगुलियाँ, कान, जिह्वा, नेत्र, लिङ्ग आदि इन्द्रियाँ अपना काम छोड़ देती हैं।

किस समय हाथ पैर ठंडे पड़ जाते हैं सुनाई भी नहीं देता। बचान से बोका नहीं जाता। ऑखें बन्द हो जाती हैं तथा भीतर बैठ जाती हैं। मूत्र नहीं निकलता इत्यादि। सारांश यह है कि इन इन्द्रियों को सबल रखने के लिये, इस बात की आवश्यकता है कि शरीर को बलवान रखा जाय। शरीर में सुदृढ़ रक्त का संचार हो। परन्तु यह तभी हो सकता है जब कि बीर्य रखा हो और बीर्य-सम्बन्धी कोई भी बीमारी न हो।

हमारा विषय जननेन्द्रिय से सम्बन्ध रखता है, अतएव इस विषय पर हमें अच्छी प्रकार प्रकाश डालना चाहिये। बाह्य-जननेन्द्रिय पर विचार करने के पूर्व हमें अन्तरीय जननेन्द्रिय पर विचार करना चाहिये। अन्तरीय मूत्रवाहक संस्थान के मुख्य अङ्ग ये हैं—

१ वृष या गुर्दे (२)

२ मूत्र प्रणाली (३)

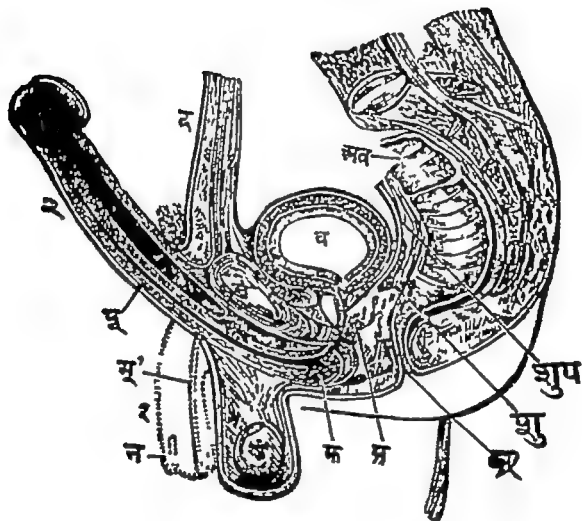
३ मूत्राशय (१)

४ मूत्रमार्ग (१)

जिस अङ्ग का काम मूत्र बनाने का है उसका नाम वृष या गुर्दा है। हमारे शरीर में दो वृष हैं। एक दाहिना दूसरा बायाँ। ये इन्द्रियों ऊपर में उसकी पिछली दीवार से छनी हुई रीढ़ के दाहिनी और बाईं ओर रखती हैं (देखिए चित्र नं० १)। उनके सामने अग्न की गेंडलियों पड़ी रहती हैं। इरेक गुर्दे के पीछे बारहवीं पसली रहती है। वृष का आकार खोबिये के बीज जैसा होता है। उसकी लम्बाई ४ इंच और चौड़ाई २। इंच तथा मोटाई एक इंच होती है। बचन दो छटाँक से कुछ ही कम होता है। उसका रङ्ग बैजनी होता है।

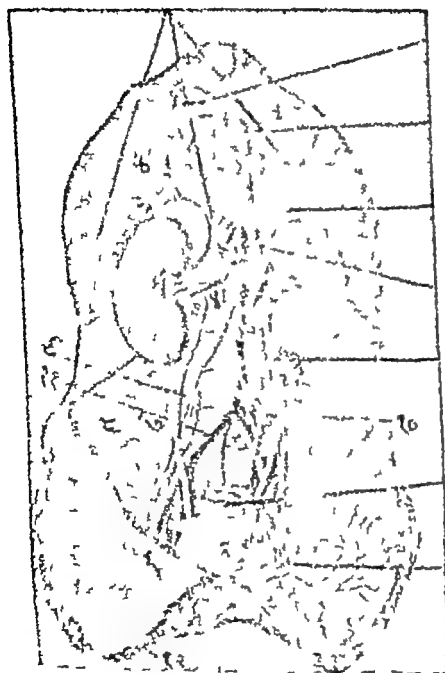
वृषके दो छट्ट होते हैं, एक सामने का दूसरा पीछे का बा किनारे होते हैं। एक रीढ़ के पास रहता है दूसरा उससे परे रहता है। दो सिरे होते हैं। दोनों छट्ट ऊपर हूय होते हैं। रीढ़ की ओर का किनारा, खोबिये के काँधे सिखवाड़े किनारे की ओर नीच में सं रखा हुआ

(नरवस्तिगह्वर)



द = उदर की सीवार, व = वस्ति या मूत्राशय, शुप = शुक्रप्रणाली;
 शु = शुक्राशय, छ = मलद्वार, प्र = प्रोस्टेट, फ = मूत्रमार्ग का स्थूल भाग;
 अं = अंड, त = शिश्नाग्र त्वचा, पू = मूत्रमार्ग, मू = मूत्रमार्ग १ = शिक्ष की
 शिथिलतावस्था, २ = शिक्ष की दृढ़ावस्था (प्रदृष्ट शिक्ष), स = विटप संखि
 (कटी हुई)।

चित्र न० ५ वक्ष, उदर मध्यस्थ, पेशी ।



अधोगा महाशिरा

अस्र प्रणाली

उपवृष्ट

महाधमनी

मूत्र प्रणाली

वृक्ष उत्पन्न

अण्डधारक रज्जु के मुख्य
अवयव (आटिकी
धमनी व शिरा,
शुक्रप्रणाली, नाड़ी)

१—वृक्ष, २—मूत्राशय ३—महाधमनी, ४—वक्ष उदर मध्यस्थ पेशी
की कहरा, ५—वक्ष उदर मध्यस्थ पेशी, ६—उदर की अगली दीवार,
७—कटिलम्बिनी पेशी, ८—श्रोणि पश्चिमी पेशी, ९—आटिकी धमनी,
१०—महाधमनी का अन्त, ११—मूल श्रोणिगा धमनी, १२—उदर की
दीवार ।

होता है। दूसरी किनारा उभरा हुआ होता है और रीढ़ की ओर वाले किनारे से, अधिक मोटा और चौड़ा होता है और उसके ऊपर एक छोटा सा उप-वृक्क नामक अङ्ग रखा रहता है। जिस स्थान पर रीढ़ की ओर के किनारे में गड़ढा होता है वहीं से वृक्क की धमनी भीतर घुसती है और शिरा बाहिर आती है, यहीं मूत्रप्रणाली का फूला हुआ प्रारम्भिक अंश उससे जुड़ा रहता है।

वृक्क के ऊपर सौत्रिक तन्तु से निर्मित एक झिल्ली चढ़ी रहती है, इसे वृक्ककोष कहते हैं। वृक्क के चारों ओर, विशेष कर उसके पीछे बसा रहती है।

वृक्क वास्तव में अनेक पतली पतली नलियों का समूह है। ये नलियों लम्बी तो बहुत होती हैं, लेकिन चौड़ी बहुत कम। इन नलियों के अतिरिक्त उसमें धमनियाँ, शिराएँ, केशिका और बालसूत्र होते हैं। सब वस्तुएँ, कुछ सौत्रिकतन्तु द्वारा इकट्ठी रहती हैं। वृक्क के सबसे बाहिर के भाग में अनैच्छिक मांस की एक पतली तह होती है।

मूत्र प्रणालियाँ दो हैं (१) दाहिनी और (२) बाई। ये नलियाँ स्वाधीन मांस और सौत्रिक तन्तु से निर्मित हैं। इनके भीतरी पृष्ठों-पर, श्लैष्मिक झिल्ली लगी होती है। प्रत्येक नली की लम्बाई १० से बरिह द्वाद्व तक होती है। मूत्र प्रणाली के दो सिरे हैं, ऊपर का चौड़ा और फनल जैसा जो वृक्क से जुड़ा रहता है। नीचे का पतला जो वस्तिगृह में मूत्राशय से जुड़ा रहता है। वृक्क की मीनारों से मूत्र इस नली के चौड़े भाग में पहुँचता है, और उसमें बहता हुआ मूत्राशय में जाता है। मूत्रप्रणाली वही नली है, जिसमें पथरी के रोग में कभी कभी पथरी अटक जाती है। जिसके कारण रोगी को अत्यन्त पीड़ा होती है। (देखो चित्र न० ५)

मूत्राशय, वह थैली है जिसमें मूत्र गुर्दों से मूत्रप्रणालियों द्वारा आकर इकट्ठा हुआ करता है। यह अङ्ग, वस्तिगृह में विटप सन्धि (मगसन्धि) के पीछे रहता है। पुरुषों में उसके पीछे दो शुक्राशय

रहते हैं। और इनके पीछे इष्ट अन्न का अन्तिम भाग या मज्जाशय रहता है। स्त्रियों में मूत्राशय के पीछे गर्भाशय और गर्भाशय के पीछे मज्जाशय रहता है। जब मूत्राशय काछी होता है, या उसमें मूत्र जोड़ा होता है तो उसका आकार कुछ कुछ तिकोनिपा सा होता है। जब वह मूत्र से भर जाता है, तब वह गोलाकार हो जाता है, और वस्तिगाहुर से ऊपर को निकल कर, चर की जगह सीधर के पीछे जा समाता है।

स्त्री या पुरुष दोनों में मूत्राशय के सबसे नीचे के भाग से एक और नली का आरम्भ होता है, जिसे मूत्रमार्ग कहते हैं। पुरुष में इस नली की लम्बाई ७ या ८ इंच के लगभग होती है। प्रोस्टेट से आगे वह नली सिरेन के नीचे के भाग में रहती है। सिरेन की सुपारी में जो छेद होता है वह इसी नली का छिद्र है। इस छिद्र का नाम मूत्र-वह्निर्द्वार है। इस नली में से ही बीज भी निकलता है। सूजाक में इस नली की स्फैमिक स्थिती का पता हो जाता है।

स्त्रियों में मूत्रमार्ग की लम्बाई सिर्फ १॥ इंच ही होती है। इनके प्रोस्टेट बड़ा नहीं होता। इसका छिद्र योनि के छिद्र से मिल है और उससे १॥ इंच ऊपर होता है। (देखिये योनि चित्र नं० ६)

जब यहाँ यह प्रश्न होता है कि मूत्रवह्निर्द्वार से मूत्र हर समय क्यों नहीं टपकता रहता? इसका उत्तर यह है कि, जहाँ मूत्रमार्ग का आरम्भ होता है, वहाँ मूत्राशय की बीजार का मांस सिङ्गड़े के छिद्र को सदैव बन्द रहता है। जब हम मूत्र त्यागना चाहते हैं, तब वह मांस ढीला पड़ जाता है और रास्ता खुल जाता है। मूत्राशय से निकल कर मूत्र, मूत्रमार्ग में पहुँचता है और बाहर निकलता है। कभी कभी रोगों के कारण मांस गली प्रकार गली सिङ्गड़ धकता तब मूत्र मूँद मूँद टपका करता है।

प्रीमेरी मनुष्य २५ बरों में १॥ या १॥ सेर के लगभग मूत्र त्याग करता है। प्रीम्य ऋतु में अधिक पसीना निकलने के कारण, और

चित्र नं ७ मूत्रेन्द्रिय और मूत्राशय

- ॥ अ = अधोमध्य महा शिरा
 म व = महा वमनी
 म = मूत्राशय
 म = मूत्राशय
 १ = मूत्र
 २ = मूत्र प्रवाही,
 ३ = मूत्राशय
 ४ = मूत्र प्रवाही का छिद्र
 ५ = मूत्र कोट का मुख
 ६ = प्रोस्टेट ग्रन्थि,
 ७ = किम मूत्र ग्रन्थि,
 ८ = किम मूत्र ग्रन्थि कोट का छिद्र
 ९ = मूत्र मार्ग का लटक भाग
 १० = किम ग्रन्थिका (बटा हुआ)
 ११ = किम ग्रन्थिका का पिछला
 भाग मोड़कर
 १२ = मूत्र मार्ग,
 १३ = किम मुख
 १४ = मूत्र बहिर्गार ।



श्रुतुओं की अपेक्षा मूत्र कम आता है। मूत्र का रंग गेहूँ की नाली के रंग से जरा गहरा होता है। रोगों में पेशाब का रंग बदल जाता है। ज्वरों में गहरा पीला या लाली लिये होता है। उसका गुरुत्व १० १५ से १० २५ तक होता है। मूत्र में एक विशेष प्रकार की गन्ध आया करती है। स्वस्थता में ताजा मूत्र स्वच्छ होता है और उसकी प्रतिक्रिया अम्ल होती है। १॥ सेर मूत्र में कोई २३ छटाँक जल होता है, शेष १ छटाँक या कुछ कम, वे रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो उस जल में घुले रहते हैं। इस १ छटाँक में से करीब ३ तोले के "यूरिया" (Urea) होता है, बाकी भाग में यूरिक अम्ल (Uric acid) अथवा अन्य कई प्रकार के अम्ल होते हैं। स्वस्थता में मूत्र में न तो प्रोटीन होती है और न शर्करा ही। जब मधुमेह नामक रोग हो जाता है, तब मूत्र में शर्करा निकलती है।

अब हम बाह्य जननेन्द्रिय के विषय में यहाँ विवेचना करेंगे। शिश्न इस शरीर में मैथुन करने का यन्त्र है। पुरुष वीर्य स्त्री-योनि में इसी अङ्ग द्वारा पहुँचता है। इसी अङ्ग द्वारा मूत्र भी शरीर से बाहिर निकलता है। शिश्न की लम्बाई और मोटाई, सब पुरुषों में एक सी नहीं होती। शिथिलतावस्था में लिङ्ग की लम्बाई सामान्यतः ३ या ४ इंच, और उसकी परिधि ३ इंच के लगभग होती है। जब उत्तेजना होती है तब वह अधिक लम्बा और मोटा हो जाता है, और उसमें कठोरता आ जाती है। शिश्न के कठोर हो जाने को प्रहर्ष कहते हैं।

शिश्न का अगला भाग शक्काकार होता है, और उसको शिश्नमुण्ड, मणि, शिश्नाग्र या सुपारी भी कहते हैं (देखो चित्र ७ में १३)। सुपारी में एक छिद्र होता है जिसे मूत्र वहिर्द्वार कहते हैं। (चित्र ७ में १४) मूत्र और वीर्य इसी छिद्र से बाहर निकलते हैं। सुपारी की खाल ऊपर को हट जाती है, और फिर उसके ऊपर आ जाती है। इसे शिश्राग्रत्वचा या धूँघट कहते हैं। मुसलमानों में इस खाल को कटा

बाधने का रिवाज है, जिसे कठना (सुप्त) कहते हैं। कभी कभी यह बमझी तंग होती है और सहजही में ऊपर की ओर मची सरक सकती। जब यह बहुत तंग होती है, तो मैथुन करने में कुछ कठिनाता होती है। बच्चे मूत्र त्यागते समय जोर लगाया करते हैं और कभी कभी दूध के कारण रो भी बैठे हैं। ऐसी दशा में माता पिता को मूक नहीं करनी चाहिये। मुरन्त ही उसे कटा बैनी चाहिये या अन्य किसी कपाप द्वारा दूध बहाना बैना चाहिये।

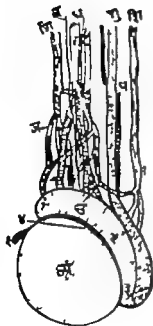
स्निग्ध स्रोत्रिकर्तु और अनेकिक मांस से मिलित तीन बेडनाकार पदों से बनता है। इनमें से दो दंड पास पास और समांतर स्निग्ध के ऊपर के भाग में रहते हैं, तीसरा दंड जो भीतर से कोखड़ा होता है इन दोनों दंडों के नीचे रहता है। जो नली इस नीचे बाके दंडों में रहती है, उसे मूत्रमार्ग कहते हैं। (चित्र नं ३ में १२) ऊपर का प्रत्येक दंड स्निग्धवर्धिका कहलाता है, और नीचेके दंडको मूत्रवर्धिका कहते हैं।

स्निग्धवर्धिकाओंके गोठ होनेके कारण उनके बीचमें ऊपर और नीचे एक अन्तर रहता है। ऊपरके अन्तरमें स्निग्धकी या बमनिर्पो एक सिरा और ० नाड़ियाँ रहती हैं। बमनी की जाम, स्निग्धको एक जगह दबाकर मांसूमकी आ सकती है। नीचेका अन्तर गहरा होता है और वहा मूत्रवर्धिका रहती है।

तीनों दंडोंके भीतर छोटे छोटे वायुमय वा कोष्ठ होते हैं जो प्रहर्ष के समय रक्तसे भर जाते हैं। जिस प्रकार कपड़ेका पछ, पानीसे सूज भर जाने पर रूढ़ हो जाता है, उसी तरह इन वायुमयोंके भीतर सूज भर जानेसे स्निग्धमें मोटाई और कर्पाण आ जाता है। जब वीर्यपात हो चुकता है, तब वायुमयोंका सूज सिराद्वारा कोष्ठ जाता है और बाकी नल की तरह स्निग्ध भी मुकानम और स्थिच्छ हो जाता है।

स्निग्धके नीचे एक बेडी होती है, जिसे बंडकोष या वृण्य कहते हैं। बेडी बहुत पतली खाक की होती है, और उसपर नाक होते हैं।

चित्र नं० ८ अंड ।



अ-पुच्छ प्रवि ।

उ = उपाह ।

१ = उपाह शिर ।

२ = उपाह शरीर ।

३ = उपाह पुच्छ ।

४ = वाय

हि = शिरः ।

व = वमनि ।

व = माहिनी ।

व = शिरः शरीर ।

अडकोपोंकी खाल सिकुड़ आर फैल सकती है। यदि आप ध्यानपूर्वक अंडकोपको देखेंगे तो आपको उसमें सिकुड़नेकी लहर सी दिखाई पड़ेगी। शीतके कारण अंडकोप सिकुड़ जाते हैं, और गर्मके कारण फैल जाते हैं। शृद्ध पुरुषोंके तथा वीर्यहीन पुरुषोंके अंडकोप प्रायः ढीले लटके रहते हैं। इस चमड़ेकी थैलीमें दो अंडे हैं। इन अंडोंकी लम्बाई १।। से १।।। इंच, चौड़ाई १ इंच से कुछ कम होती है और वजन एक तोलेके लगभग होता है (देखो चित्र न० ८)।

हम पीछे लिख आये हैं कि लिंगके अग्रभागमें मांस कुछ उठा हुआ होता है, और आगेकी ओर ढालू तथा नुकीला होता है। इसे सुपारी कहते हैं, क्योंकि इसका रूप सुपारी जैसा ही होता है। अधिकांश पुरुषोंकी यह सुपारी चमड़ेसे ढकी रहती है, और किसी किसी की सदा खुली भी रहती है। सुपारीको ढकने वाले इस चर्मको घूघट कहते हैं। उत्तेजनाके वक्त यह घूघट खुदखुद आघेके लगभग सुपारीसे हट जाता है। घूघटके अग्रभागके चर्मको यदि पीछे ढकेला जावे तो वह लगभग ३ इंचतक पहुँच जाता है। चमड़ेके, सुपारी पर ढके रहनेके कारण सुपारी पर एक प्रकारका सफेद बदबूदार मैल पैदा हो जाता है। यह मैल एक घण्टे ढके रहने पर भी पैदा हो जाता है। इसे नित्य साय प्रातः दोनों समय, शुद्ध और शीतल जलसे धो डालना चाहिए। यदि यह शुद्ध नहीं किया जावे तो सुपारीका चमड़ा गल जाता है और उसपर फुन्सियें पैदा हो जाती हैं। सुपारीको यदि कभी कभी थोड़े नमकके पानीसे धो दिया जावे तो और भी अच्छा है। महीनेमें खोपरेका या शुद्ध तिल्लीका तेल भी सुपारी पर लगा देना चाहिये। स्मरण रखिये, दूसरे तेल जो सुगन्धित होते हैं, उनका प्रयोग करना हानिकारक है। क्योंकि वे मिट्टीके तेल (White oil) पर बने हुए होते हैं। मसाले आदिका तेल भी मत लगाओ। सरसों का तेल लगानेसे जलन होने लगती है। सारांश यह कि, खोपरा या

सिग्नलिका शुद्ध लेख ही कामवायक होगा। जो लोग सिग्नोमिटरके इस मैकको नित्य शुद्ध मही करते उन्हें अवश्य ही स्वप्नरोप हो जाता है।

कई पुरुषोंकी सिग्नोमिटरके मुँहका चमड़ा नहीं खुलता। वह सुपाय का इतनी मजबूती से पेर होता है कि उसमें सिर्फ मूत्र जानेका एक नालीकसा छिद्र रह जाता है। ऐसे लोगोंको पेशाब करने में भी बड़ा कष्ट लगता है, और कभी कभी बीसके साथ पेशाब होता है। कई उनके लोगोंके लिए आपरेसन कराना ही ठीक है। ऐसे लोगोंकी जन्मोन्मिष अच्छी तरह मही बढ़ने पाती छोटी रह जाती है—देखी हो जाती है और स्वप्नरोप तो बसा बनाया है ही। ऐसे जादूमियोंको विवाह नहीं करना चाहिए, क्योंकि चर्मके अच्छादित हो जानेसे बीबी भली भौंति बीके गर्भाशय तक नहीं जा सकता। ऐसे पुरुषोंको नपुंसक मानना चाहिये।

अच्छी सिग्नोमिटर बही है, जो सीधी कुछ ऊपरकी छठी हुई, न अधिक ऊंची और न अधिक छोटी; न अधिक पतली नार न अधिक मोटी; कठोर, मुबोब, और जिसका धूपक सहजही अच्छी तरह खुलता हो। जसमान कुछ तुकीका हो और मूत्र मार्गका मुख चौड़ा न हो। जिनकी इन्मिटरमें कुछ रोब हो उन्हें सीम ही औपरोपचार द्वारा रोप हटानेकी चेष्टा करनी चाहिए। परन्तु जिनकी सिग्नोमिटर छोटी और पतली हो उन्हें २ वर्षकी उमरके पूर्व ही, फिफर करनी चाहिये। औपरोपों द्वारा इन्मिटर अच्छी हो सकती है, बसर्तें कि किसी "नीम इकीम" या "डैटवेय" की औपरोप न की जाये। वह बहुत ही मत्सुक मामला है, अतएव बड़े भारी विचारके बाद ही, अच्छे वैद्यसे औपरोप कराना चाहिये। प्रयत्नसे अवश्य ही सफलता होगी। पाठक ऐसी औपरोपका गुस्का यहाँ न पाकर बुझिका अनुभव करेंगे, किन्तु गुस्के फिफर, पुस्तकका कठेवर बढ़ाना, तथा विषय विस्तृत लेखनी बढ़ाना ठीक नहीं है।

प्राप्ता देखा गया है कि सिग्नोमिटरके रोप वास्तवावस्थामें ही पैदा

हो जाते हैं। हमारे देशके बालक छः सात वर्षकी उम्रतक प्रायः नंगे फिरते रहते हैं, तब समझदार माता पिता उनकी लिंगेन्द्रियका घूँघट खोलकर दूसरे तीसरे दिन धो दिया करते हैं। किन्तु जिन माँ बापको इस बातका ज्ञान ही नहीं है, वहाँ तो ईश्वर ही मालिक है। धोती बाँधना आनेके बाद तो बच्चोंकी लिंगेन्द्रिय धीरे धीरे बिगड़ने लगती है, क्योंकि उनके माता पिता इस विषयमें उन्हें कुछ भी हिदायते नहीं देते। यदि छुटपनसे ही उन्हें इन्द्रियको धोकर साफ पाक रखने का ध्यान दिलाते रहें तो, फिर वे उम्र भर उसमें भूल नहीं करते। अथवा कुछ समझदार बालकोंको, वीर्यरक्षा सम्बन्धी और लिंगेन्द्रिय सम्बन्धी थोड़ी बहुत जरूरी बातें किसी ढंग से समझादी जावें, तो सारा झगड़ा ही निपट जावे तथा स्वप्नदोष आदि रोग अपनी जड़ ही न जमाने पावें। माता पिताको इस विषय में लज्जा अथवा बेपरवाही नहीं करनी चाहिये। क्योंकि आरम्भिक थोड़ी सी भूल से आगे चलकर बड़े बड़े दुःख खड़े हो जाते हैं।

यदि इस प्रकार की स्वास्थ्य-सम्बन्धी छोटी छोटी बातों का बालकों को उनके गुरु-आध्यापकवर्ग, किसी बहाने या ढङ्ग से जिक्र करते रहा करें तो भी काम चल सकता है। किन्तु जितनी सुगमता से मा-बाप अपने बच्चों को उपदेश दे सकते हैं, उतना अध्यापक नहीं कर सकते। पाठशालाओं में, कम से कम प्रतिमास ऐसा एक दिन “शिक्षा विभाग” को मुकर्रर कर देना चाहिये कि, जिस दिन केवल बालकरोपयोगी स्वास्थ्य, सफाई, विद्या, व्यायाम, प्रेम, इत्यादि विविध विषयों पर, उनके समझ में आने योग्य सीधीसादी भाषा में व्याख्यान हुआ करें। यदि स्वयम् गुरु ऐसी बातें अपने शिष्यों के सामने कहने में कुछ सझोच करें, तो डाक्टर या वैद्य को अपनी पाठशाला में बुलाकर उनसे इस विषय पर विद्यार्थियों को उपदेश दिलाना चाहिये। इस प्रकार की शिक्षाप्रणाली से देश का बहुत कुछ भला हो सकता है। साथ ही हमारा नवयुवक समाज इस “स्वप्नदोष” नामक

ममहर रोग से सर्वथा बच सकता है। इस अति आवश्यक बात की बजायेका होने से देश की यह बसा हो गई है। हमारे देश में, पाश्चात्य शिक्षा प्रणाली की छमति और पौरस्त्य छद्म के जहाजबाँझय बारब पूर्बक विद्याभ्यास की प्रणाली का देश से अस्वभाव हमना ही इस सारे दुष्प्रकार की बड़ है।

वीर्य

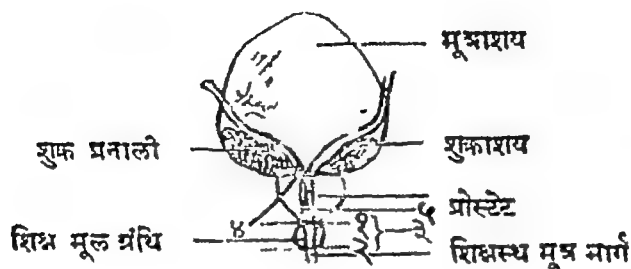


यस जगह वीर्य रहता है उसे बीजाशय-कमवा मुकासप करते हैं। (देखो चित्र नं० ४ में झु)। ये दो बेछिर्वा हैं जो बस्तिगद्वर में मूत्राशय के पिछले भाग से छगी रहती है। इनके पीछे मकासप रहता है। मुकासप कम्पाई में कोई २।३ इंच होता है। यह सब मनुष्यों में एक ही परिमाण में नहीं पाया जाता। इसका ऊपर का सिरा मोटा होता है और नीचे का पतला और मुकीका भी होता है।

बेछा क मध्यपार्श्व से मुकप्रनाली छगी रहती है (देखो चित्र नं० ६)। मुकप्रनाली का अन्त बेछी के नीचे बाँके मुकीछे सिरे में होता है। यहाँ मुकप्रनाली मुकासप से जुड़ती है वहीं से एक नलीका आरम्भ होता है (चित्र नं० ६ में ४) इस नलीको बीर्यस्रोत कहते हैं। यह बीर्यस्रोत प्रोस्टेट ग्रन्थि के भीतर धुसकर मूत्रमार्ग में जुड़ता है। (देखो चित्र ७ में १)

कामासेजना से कमवा किसी रोग से जो एक सफेद रस का इसद्वार परार्थ छिगग्रिय से निकलता है, उसे वीर्य कहते हैं। मिच्छने

चित्र न० ६ (शुक्राशय)



१, १ २ = दो कलायें ।

३ = कलाओं के बीच में रहने वाला मूत्रमार्ग का भाग ।

४ = शुक्र स्रोत ।

५ = प्रोस्टेट में रहने वाला मूत्र मार्ग का भाग ।

चित्र न० १० (शुक्राणु)



के समय, यह किञ्चित् चण्ण होता है, किन्तु थोड़ी ही देर में ठण्डा हो जाता है। इसमें एक प्रकार की दुर्गन्ध होती है, जो अपने ही ढंग की है। लकड़ी की राख में पानी डालकर मसलने से जो गन्ध आती है, उससे यह गन्ध बहुत कुछ मिलती जुलती होती है। रसायनशास्त्र के ज्ञाताओं का कहना है कि वीर्य में तीन प्रतिशत 'आक्साइड आव. परोटन' ४ भाग स्नेह, ५ भाग फास्फेट आव लाइम, क्लोराइड आव सोडियम, कुछ फास्फेट और कुछ फास्फरस है। तथा ८० से ९० भाग तक जल है। यह लिङ्गेन्द्रिय को रगड़ने या घिसने से चूँद चूँद करके टपकता है। यह पानो से वजनदार वस्तु है। निर्वल अथवा दूषित-वीर्य हलका होता है। एक बार में एक जवान तन्दुरुस्त पुरुष का, लगभग डेढ़ तोला वीर्य निकलता है। इसमें सारा भाग वीर्य नहीं होता, वीर्य तो लगभग आठ या नौ माशे होता है। शेष उसी रग का एक श्वेत पदार्थ होता है, जो प्रोस्टेट (Prostate) नामक ग्रन्थियों में पैदा होता है। अच्छे वीर्य को यदि पानी में डाला जाये, तो वह डूब जाता है। अच्छे वीर्य में चैप अधिक होता है, गाढ़ा होता है और उससे कपड़े पर कल्फ सा हो जाता है, अर्थात् सूख जाने पर कपड़े में कर्पापन आ जाता है। निकलने के थोड़ी देर बाद वीर्य का लेस कम हो जाता है, और सूख जाने पर, पीले या मट मैले रग की पपड़ी सी जम जाती है। शुक्र से भीगे हुए कपड़े को, आग पर तपाया जावे तो रग गहरा हो जाता है। मथे हुए दही के समान, गाढ़ा वीर्य ही उत्तम वीर्य माना गया है। स्वाद में यह कुछ कड़ुवा तथा तुराई लिये होता है। वीर्य, ग्वार पाठे के गूदे की तरह लेसदार पदार्थ है। पीला, भूरा, लाल, काला या नीले रग का वीर्य शुद्ध वीर्य नहीं है। लाल रग का वीर्य अपक्व होता है। यह बहु मैथुन का परिणाम होता है। पक्व वीर्य के अभाव में ही यह बलात् बाहिर निकाला जाता है। पीले रग का वीर्य बिल्कुल निष्क्रमा और सन्तान पैदा करने के अयोग्य होता है। केवल सफेद रग का गाढ़ा वीर्य ही उत्तम है, अन्य

नहीं। सफेद रंग का और गाढ़ा बीज ही, मीरोगी वास्तव उत्पन्न कर सकता है। जिनको स्वप्नरोपान्ति रोग होते हैं, उनका बीज ठीक नहीं होता। स्वप्नरोप के रोगी का बीज पतला होता है, जिसमें सम्मानोत्पादक छमि निर्बल होते हैं।

बीज को यदि सुर्बेनीन, सूक्ष्मदर्शक यन्त्र (Microscope) की सहायता से देखा जाये तो उसमें करोड़ों कीड़े देखे जा सकते हैं। कभी कभी एक समय के बीजपात में इन कीड़ों की संख्या १० करोड़ तक देखी गई है। मीरोगी तथा बलवान् पुरुष के बीज में कीड़े बलवान् तथा मोटे पाये जाते हैं, और दुबल के बीज में कम तथा निर्बल। यहाँ हम एक चित्र देते हैं जिसमें बीज के कीड़ों का रूप तथा गति बताई है। (देखो चित्र नं० १०)

डाक्टरों का कथन है कि बीज में अनेक दूसरे पदार्थ भी होते हैं। (Laque lemoni) लाइकरसेमेनिस जिसे बीज का जल कहते हैं। एक दूसरी वस्तु अण्डे के समान सफेद रंगकी होती है जिसे (Albumin) एल्ब्यूमिन कहते हैं, जिसे हम ओज कहते हैं। इसके अलावा ठोस परमाणु भी पाये जाते हैं जिनके दो भेद किये हैं (१) सेमिनल प्रोप्लसम अर्थात् बीजके दाने और (२) स्पर्मेटोडुमा अर्थात् बीजबन्तु।

ये बीजके दाने इतने बारीक हैं कि जिनकी गोलाई रज्ज्वर ईशके अनामग होती है। स्पर्मेटोडुमा अर्थात् बीजबन्तु धूमदार कीड़े होते हैं। ये सजीव होते हैं। जिस तरह मछलियाँ बहते हैं वैसे ही, उसी तरह ये बीज भी सपेकी तरह अपनी धूम दिखाते हुए बीजमें घुसते फिरते हैं। अच्छी नदियाँ सुर्बेनीनसे बह पाय देखा जा सकता है। इन कीड़ोंकी गति सदा आगेकी तरफ होती है। पीछेकी ओर नहीं। यदि बीजकोषकी गर्मीके समान, किसी कागजकी सीटमें बीज रख दिया जाये तो ये बीज बन्तु १४ घण्टे बाद कभी कभी तो ७२ बंटे तक जीवित रहते हैं। यही कारण है कि पिचकारी द्वारा भी गम वास्तव कराया

जा सकता है। मरे हुए पुरुषके अण्डकोषोंमें ये जन्तु कभी कभी २४ घंटे तक जिन्दा रहते हैं, जब ये कीड़े मरजाते हैं तो इनकी दुम सीधी हो जाती है।

वीर्यजन्तु वीर्यके तरलमें तैरा करते हैं। निर्वल वीर्यजन्तु धीरे धीरे चलते हैं और बलवान शुक्रकीट वही तेजीसे फिरते हैं। एक ही मनुष्यके शुक्रमे, कभी शुक्रकीट कम होते हैं और कभी ज्यादा तथा कभी कभी होते ही नहीं। जिन पुरुषोंके वीर्यमें वीर्यजन्तु कभी होते ही नहीं अर्थात् जिनकी शुक्रग्रंथियोंमें ये बनते ही नहीं, वे पुरुष सन्तानोत्पत्ति नहीं कर सकते, वे मैथुन करनेमें समर्थ भले ही हों। अनुमान है कि १ घन शतांशमीटर शुक्रमें ६ करोणोंसे ८ करोड़ तक वीर्य कीट रहते हैं। जितना शुक्र एक मैथुन क्रियामें निकलता है, उसमें इनकी संख्या १००००००० से २२६०००००० तक होती है।

वीर्य में जन्तु हैं, यह बात अधिकांश मानी जाती है, किन्तु कई लोगोंका कहना है कि “वीर्यमें जन्तु नहीं हैं। केवल वीर्यके ठोस परमाणुगर्भके कारण और वीर्यकी तेजीसे, खुर्दवीन द्वारा चलते हुए दिखाई देते हैं, वास्तवमें देखा जावे तो उनमें जीव नहीं है इत्यादि।” हमारी सम्मतिमें, वीर्यमें सजीव जन्तु हैं, जो स्त्रीके गर्भाशयमें पहुँचकर गर्भधारण कराते हैं। देखा गया है कि घोड़े, कुत्ते, चूहे, बकरे बैल आदि प्राणियोंके वीर्यमें जन्तु अलग अलग शक्तके हैं। इससे स्पष्ट होता है कि जैसे बीजोंमें अकुर रूपसे वृक्ष लुपा होता है, उसी तरह मनुष्यके वीर्यमें भी कीड़े हैं। हम वीर्यमें कीड़ोंका होना मानते हैं।

वीर्य कैसे बनता है ? इसे हम सक्षिप्तमें यहाँ लिखेंगे। आयुर्वेदमें सात धातुएँ मानी गई हैं। १ रस २ रक्त ३ मांस ४ मेदा ५ अस्थि ६ मज्जा और ७ वीर्य। जो कुछ भी हम खाते हैं, वह प्रथम आमाशयमें जाकर पकता है और रस बन कर पकाशय (छोटी अँतड़ियों) में चला जाता है—वहाँ मलमूत्र अलग हो जाता है, और वहीं रस रक्तरूप में हो जाता है। इस रक्ति को जगमगि फिर पकता है

और इसमें से पित्त मल अलग होकर, मुद्र परमाणु मात्र बन जाते हैं। जठराग्नि द्वारा मांस से मेवा (चर्बी) बनता है। जब मेवा जठराग्नि द्वारा पकता है, तब इससे अस्थि बनती है। इस मेवा का मूल ही क्रिनेमिय का सफेद मैक दौल और जीम पर का मैक तथा पसीना आदि है। अस्थि से जठराग्नि मग्ना बनाया है और मग्ना से बीर्य उत्पन्न होता है। जिस प्रकार किसी पदार्थ का पत्र द्वारा सार रूप जोड़ा सा इत्र बनता है वही तरह हमारे भोजन का कई माहुरिक मस्त्रियों ने चढ़ने के बाद मछों को त्यागता हुआ सार रूप बीर्य बनता है।

यहाँ यह न समझ लेना चाहिये कि आज ज्ञाता और आज ही बीर्य बन गया। मछी आज के भोजन का दोसरे दिन कभी बीर्य तय्यार होगा। पाठक अब स्वयम् विचार करें कि, एक दिन कार्य में लगी रहकर जठराग्नि कितने परिष्कृत से ३ दिन में एक दिन के ज्ञाने हुए पदार्थों का रस निकाल कर, उसमें से सार भाग छेती हुई और मछों को त्यागती हुई बीर्य बनाती है। जरा बीर्य की बहुमूल्यता को सोचिये। लोगों को यह न साध लेना चाहिये कि आज सेर तीन पाव भोजन का कम से कम आज पाव या तीन छत्रों बीर्य बन जाता होगा। प्रत्येक वस्तु को पूर्ण रूप प्राप्त करने में अगमग ५१ दिन लगते हैं। सारांश यह कि कभी ८० बूँद शुद्ध जल से बीर्य की एक बूँद बनती है। वृत्त दुग्ध आदि पौष्टिक पदार्थों के सेवन से बीर्य कुछ बढ़ती और अधिक रूप में तय्यार होता है।

बीर्य बनने का क्रम निरन्तर चालू रहता है, अतएव अनेक लोगों को यह प्रस होता है कि—“नित्य प्रति जोड़ा जोड़ा बीर्य बनता है, तो मां दो बार साठ में आठ दस छत्रों तो इकट्ठा हो ही जावेगा यदि इसे ज्वर म किया जावे तो यह रहेगा कहीं! स्वप्न में व्यसना किसी दूसरी तरह निकलेगा ही! इत्यादि।” इसका उत्तर यह है कि बीर्य का जठराग्नि द्वारा पचना ही। शरीर को दृढ़ता पुष्टि और इष्टि

देता है। जो लोग वीर्य को पचने के पूर्व ही नष्ट कर देते हैं उनका शरीर अतिशय निर्वल, निस्तेज और निष्कर्मा हो जाता है। वीर्य से तेज उत्पन्न होता है, जो मनुष्य को ओजस्वी, बलवान् और कान्तिमान् बनाता है। जैसे दीपक में तेल जलता है, वैसे ही यह वीर्य रूपी तेल इस मानव शरीर रूपी दीपक में जलकर प्रकाश करता है। जिस तरह बिना तेल के सब साधनों के होते हुए भी, दीपक प्रकाश नहीं कर सकता, उसी तरह बिना वीर्य के शरीर भी प्रकाशित नहीं हो सकता। तात्पर्य यह कि वीर्य, शरीर में तेल की तरह जलता हुआ मस्तिष्क, बुद्धि, शरीर और मन को बलवान् बनाता है, अतएव उसका खर्च होना जरूरी नहीं है। ऐसे मूर्खतायुक्त विचारों को एक दम अपने दिल से हटा देने चाहियें। न्यायाम अर्थात् परिश्रम से वीर्य शरीर में जञ्जव होता है, और उसे सबल तथा पुरुषार्थी बनाता है। यदि जितना वीर्य बने, उसे निकाल दिया जावे तो फिर उसके स्थान पर मैथुन में मज्जा आदि दूसरी शरीरस्थ धातुएँ निकलने लगती हैं और कामी की कामना को पूर्ण करती हैं, लेकिन शरीर नष्ट हो जाता है।

अब यहाँ यह प्रश्न होता है कि “वीर्य किस अवस्था में बनने लगता है ?” कुछ लोगों का कहना है कि वीर्य जवानी में ही बनता है, और कुछ लोगों का कहना है कि १२ वर्ष की उम्र से वीर्य बनना आरम्भ हो जाता है। परन्तु असली बात तो यह है कि जब से मनुष्य आहार करता है तभी से वीर्य बनता है, अर्थात् वीर्य जन्म से ही बनता है। और मृत्यु पर्यन्त बनता रहता है, बशर्त्ते कि पेट में भोजन पहुँचता रहे। अब दूसरा प्रश्न यह पैदा होता है कि “प्रायः बच्चों को वीर्य नहीं होता इसका क्या कारण है ?” इसका उत्तर यह है कि— बालकों के हृदय में काम-विकार उत्पन्न नहीं होता, अतएव किसी प्रकार का जोश न होने से, वह शरीर में ही पचता है और उनके शरीर की दिनदूनी रातचौगुनी वृद्धि करता है, यदि ऐसा न हो तो उनके शरीर की वृद्धि भी न हो। स्मरण रहे, मानव शरीर की पूर्ण

वृद्धि २५ वर्ष की कम तक होती रहती है वसन्त कि बीर्यरक्षा की गई हो और व्यायाम द्वारा बीर्य को शरीर में ही अक्षय किया गया हो। इस कम के पूर्व ही बिनका बीर्यपात होने लगा गया हो कम के शरीर की वृद्धि तो बुर रही बल्कि बढती पडती आरंभ हो जाती है। सुषुप्त में इस विषय पर इस प्रकार समझाया है—

“यद्यपि पुष्प की कभी कभी में सुगन्ध मौजूद है, तथापि मासूम नहीं होती और बिडसित तथा पक्क होने पर उसी में सुगन्ध जाने लगती है। इसी प्रकार बाछों में बीर्य होता है, किंतु मासूम नहीं होता। वसन्त होने पर मासूम होने लगता है।”

कमी कमी तो इस वर्ष के बच्चों को भी बीर्य का सफेद पदार्थ बीमारी आदि के कारण पेशाब के साथ या पाजाने के समय ओर करने पर, निकलता देखा गया है। यह बीर्य ही होता है। जो बाछक इस कम में हस्तमैथुन आदि कृत्रिम द्वारा अपना बीर्य निकासने लगते हैं वे बच्ची ही मर जाते हैं। तेरह चौदह वर्ष के बाछों की सिमोमिथ्रस में बतेबना होने लगती है, किन्तु वह समय बीर्यपात का नहीं है। बच्ची तो बीर्य खच करने के लिये बस ग्याह बच बाकी हैं। अक्सर देखा जाता है कि हमारे देश के बच्चे जबकल तेरह चौदह वर्ष की कम से ही, कुसंगति में पड़कर बीर्यपात करने लग जाते हैं। यदि इस कम में बच गये तो १६ या १७ वर्ष की अवस्था में तो उन्हें बचामी का बोझ बढ़ जाता है। इस समय वे अपने को नहीं संभाल सकते और इधर उधर अपना मुँह काछा करते हुए, बीर्य को जैसे बने जैसे निकासना शुरू कर देते हैं। ऐसी अपूर्ण दशा में बीर्यपात आरंभ कर देन से ही सिमोमिथ्रस निबळ हो जाती है, बीर्य वृक्षित हो जाता और स्वप्रदोष का श्रीगणेश हो जाता है।

बड़ ही आश्चर्य की बात तो यह है कि सम्वान उत्पन्न करने वाले माता पिताओं को भी यह पता नहीं है कि बच्चों का छाकन पाकन, देखभाक किस प्रकार होनी चाहिये? किन किन बातों की

हिदायतें देकर उन्हें पूर्णायु तथा वलिष्ठ बनाया जा सकता है ? बल्कि अनुचित आहार विहार द्वारा खुद अपने हाथों उनका नाश करते रहते हैं। ऐसे माता पिता, माता पिता कहलानेके कदापि अधिकारी नहीं हैं। स्पष्ट शब्दोंमें यों कहा जा सकता है कि आजकल स्त्री पुरुषों का समागम सुसन्तान पैदा करनेके लिये नहीं होता, बल्कि केवल अपनी कामेच्छा पूर्ण करनेके लिये होता है। यही कारण है कि माता-पिता को, अपने बच्चोंकी शारीरिक उन्नति और चरित्र सुधारकी कुछ परवाह नहीं रहती। इस लापरवाहीसे ही उनका जीवन वरबाद हो जाता है। यदि इन्हें अपने बच्चे प्यारे हों और हानि लाभका कुछ भी ज्ञान हो, तो २४ वर्षके पहिले अर्ल्पायुमें अपने पुत्र पुत्रियोंके विवाह करके उन्हें रोगी बनाकर मौतके मुँहमें नहीं ढकेलते ! परन्तु अज्ञानी माता पिता बालविवाह की पैनी छुरी अपने बच्चोंके कण्ठपर स्वयं चला रहे हैं ॥ इस बालविवाहकी बदौलत ही देशमें “स्वप्नदोष” की बीमारी वृद्धि पा रही है।

सबसे बड़ी भारी आवश्यकता तो देशको इस समय इस बातकी है कि पति पत्नी अधिक मैथुन न करके वीर्यरक्षा करते हुए ही सन्तान उत्पन्न करें। मनु जी कहते हैं :—

“निन्धास्वाष्टासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिषु वर्जयन् ।

ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राऽऽश्रमे वसन् ॥”

अर्थात्—जो मनुष्य, विषम और निन्दित ६ रात्रियों को छोड़कर ऋतुगामी होता है, वह किसी भी आश्रम में क्यों न हो, ब्रह्मचारी होता है। स्मरण रहे, कि मासिकधर्मके १६ वें दिन बाद गर्भाशयका मुख बन्द हो जाता है, अतएव बादमें मैथुन करना केवल अपना जीवन नष्ट करना है। कुछ लोगोंका कहना है कि रजोधर्मके पूर्व भी गर्भका मुख खुल जाता है, किन्तु यह बात बहुसम्मत न होने से ठीक नहीं मालूम होती। नियम पूर्वक रहते हुए यदि सन्तान शीघ्र ही न हो तो कोई

चिन्ता नहीं—संवेदाना अवश्य होगी वरन्ते कि छी पुठवका रज-बीर्य
मुद्र हो । यदि सन्तान देरसे हो तो वह बीर्यजीवी और होनहार होगी ।
अपनेसे कम वज्रबाओंको सन्तान देकर, दिखमें देह न जाना चाहिए,
क्योंकि वनका सन्तान मुख पिरस्थायी नहीं है । यदि पिरस्थायी भी
है तो वह मुद्र नहीं बल्कि मुद्र है । ब्रह्मचर्यधारकपूर्वक प्रकृतिके
निबर्माणको पाकम करते हुए, अच्छी सन्तान पैदा करनेके लिए ही जी
समागम करना उचित है । अनेक भुरी सन्तान होने की अपेक्षा एक
अच्छी सन्तानका होना उत्तम है, क्योंकि :—

“एकवन्द्रस्तमा इति न च तन्मागणेऽपि च ।”

यदि माता पिताको, किसी कोई बीर्य सन्तान्धी बीमारी हो जैसे
स्वप्नदोष प्रमेह, इत्यादि तो उसे दबाकर ही सन्तान पैदा करनी
चाहिये, अन्यथा सन्तान मिळम्मी होगी और वही बीमारी उसे भी
अवश्य होगी ।

एक बात और भी है कि आजकल मा बाप अपनी सन्तान की
बीर्य सन्तान्धी बीमारी का हाल जान देने पर भी उसका औषधो
पचार नहीं करते । प्रथम तो बायक, माता पिता के जानो ऐसी
बीमारिया के कहने में सकुचावा है, और यदि जैसे जैसे हिम्मत बाँध
कर कह भी है तो मा-बाप ऐसी बात का इस जान से सुनकर उस
जान से निराश होते हैं । या यों कहिये कि अधिकांश छोटी को ऐसी
बीमारियाँ देस कर, माता पिता उस रोग को तुच्छ समझते हैं । एक
बार एक १५, १६ वर्ष की वय के लड़के ने बड़ी ही उम्मा और संकोच
के साथ डरते हुए अपने पिता से कहा—“मुझे स्वप्नदोष होने लगा
है ।” यह सुनकर उसके बाप ने न तो तुम्ह ही प्रकट किया और न
कुछ उसे बचाव ही दिया—बुपचाप सुग किया । पुत्र ने सोचा कि
सायब संकोचवश पिताजी ने मीनाबसम्भन किया है, परन्तु वह मौन
सदा के छिने ही था । उन्होंने अपने पुत्र की इस बीमारी की कुछ भी

चिन्ता नहीं की। उस समय इस बालक को स्वप्नदोष का आरम्भ ही था—शायद एक या दो बार ही हुआ होगा। यदि पिता चाहता तो औषधोपचार द्वारा उसे हटा सकता था, परन्तु शायद यह सोच कर कि “यह रोग तो प्रायः सभी को होता है” या “मुझे भी तो है।” कुछ भी नहीं किया। अन्त में उसके शरीर में स्वप्नदोष ने खूब ही जड़ जमा ली, जिसे आज १२ वर्ष हो गये, सैकड़ों दवा करने पर भी नहीं हटा। सन्तान के सिर दर्द होने पर तो घर घर भिखमंगे का सा मुँह बनाये दुःख प्रकट करते हुए माता पिता औषधि की खोज में फिरते हैं, परन्तु स्वप्नदोष जैसे रोग की कुछ भी चिन्ता नहीं की।

कुछ लोगों का ही नहीं बल्कि कई वैद्य-डाक्टर और हकीमों का भी यह खयाल है कि “विवाह के बाद यह रोग स्वयं हट जाता है।” “वीर्य पक्क या अधिक होने के कारण ही निकलता है, इससे कोई नुकसान नहीं।” इत्यादि। जिस प्रकार कन्या के ऋतुमती होने पर लोग उसे विवाह योग्य मान बैठते हैं, उसी प्रकार लोग लड़के का वीर्य स्वप्नदोष द्वारा निकलने पर उसे स्त्रीसंसर्ग के योग्य मानते होंगे ॥ परन्तु यह भारी भूल है। स्त्रीरज दूषित वस्तु है जिसका निकलना जरूरी है, और न निकलना ही बीमारी माना गया है। किन्तु वीर्य के लिये यह बात नहीं है। वीर्य एक बहुमूल्य वस्तु है जिसका बिना निकाले निकलना बीमारी माना गया है।

विवाह के बाद स्वप्नदोष तो बन्द नहीं होता, बल्कि वह वीर्य जो दो चार दिन में स्वप्नदोष द्वारा निकलता था, उसे लोग स्त्री-प्रसङ्ग द्वारा निकाल देते हैं। यदि स्त्रीप्रसङ्ग द्वारा ही स्वप्नदोष हट जाता है तो लोगों को १५/२० दिन तक स्त्रीप्रसङ्ग से बचकर देख लेना चाहिये कि स्वप्नदोष हट गया या नहीं? इस परीक्षा में आप पावेंगे कि स्वप्नदोष मौजूद है, और अधिक रूप में है।

इससे साबित होता है कि क्षीप्रसङ्ग स्वप्नरोष की रक्षा नहीं है, बल्कि कुपण्य है। शरीर के जिस अङ्ग से परिणम किया जाये और जब वह व्योम्य हो जाये, तब उसे विभ्राम वेना ही इस अङ्ग के छिने छामप्र है, न कि उससे अधिक भ्रम लेना। ऐसी रक्षा में जब कि वीर्यपात हो रहा है तो अधिक वीर्यपात से कदापि छाम नहीं हो सकता। वे छोटा मूख करते हैं, जो स्वप्नरोष की रक्षा क्षी-प्रसङ्ग बताते हैं। अच्छे से अच्छे बख्तान पुद्ग को भी जिसे वह रोग लग जाता है, उसे इसके में या इस दिन में एक बार स्वप्नरोष हो ही जाता है। और निबेध पुद्गों को तो कभी कभी एक ही रात्रि में १ या ३ बार एक स्वप्नरोष होता देखा गया है। कई महात्माओं ने यहाँ तक भी कहा है कि जिस रात्रि में क्षीप्रसङ्ग किया, उसी रात्रि को क्षीप्रसङ्ग के बाद स्वप्नरोष भी हुआ। उन लोगों को, जो क्षी-प्रसङ्ग पर स्वप्नरोष के एक जाने का स्रुता भ्रम फैलाते हैं, ऊपर किसी बातें चरा बाँझें कोठकर ध्यान से पढ़नी चाहिये।

कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिनका कयाल है कि स्वप्नरोष बख्तान लोगों को होता है, और यह वीर्य के अधिक होने की सूचना है। यह भी बड़ी गलत बात है। वास्तव में बात इसके विपरीत है। जिस प्रकार कुछ लोग, मुँह पर मुँहोंसे और कुम्भियों देख कर 'जबानी फूटी है' इत्यादि मान लेते हैं वही तरह इसे भी समझना चाहिये। वास्तव में ये बीमारियाँ हैं जिनका इलाज कराना चाहिये। वीर्य के अधिक होने पर इसका योग्य भगता है और शरीर में जकड़ होकर उसे पुष्ट करता है, न कि इसपर चपट से निकलने लगाता है। स्वप्नरोष प्रायः ६६ प्रतिशत लोगों को है तो क्या सभी बख्तान पुद्ग हैं? इत्यादि प्रश्नों द्वारा ऐसी बातें कहने बाँझों का मुँह बन्द किया जा सकता है। वे सब बातें मूर्खतापुच्छ हैं जिनके कारण ही इस रोग की छोटा विशेष चिन्ता नहीं करते और इसका मायक्य देस में होता जा रहा है।

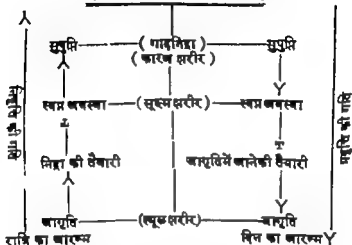
सारांश यह कि वीर्य एक बहुमूल्य वस्तु है, जिसका वर्षों में एक बार निकालना ही शास्त्रानुमोदित है। फिर भला उसका स्वप्न-विकार द्वारा योंही बहते रहना क्या उदासीनता प्रकट करने की घात है? वही व्यक्ति नीरोग है, जिसका वीर्य निकालने पर भी देर से निकलता है। "स्वप्नदोष" तो फिर सपने की बात है। झूठे दृष्ट्यों को स्वप्न में देखकर जिनका वीर्य निकल जाता है, उनका तो ईश्वर ही रक्षक है ॥

स्वप्न।



व यहाँ स्वप्न के विषय में भी थोड़ा सा विचार करना आवश्यक है। जागृत अवस्था में किसी को भी स्वप्न नहीं दिखाई देते। इस विषय के ज्ञाताओं का यह भी कहना है कि स्वप्न गहरी नींद में नहीं आते, अर्थात् अर्द्धजागृत और अर्द्ध-सुप्त अवस्था में ही स्वप्न दिखाई देते हैं। जब आत्मा, अपना सम्बन्ध स्थूल शरीर से छोड़कर, सूक्ष्म शरीर में ही कार्य करता है उस समय आत्मा स्वप्न देखता है। प्रायः स्वप्न में मन के विचार ही दृश्य रूप में सामने आते हैं। प्रतिशत ९९ स्वप्न अपने विचारों के ही प्रतिबिम्ब होते हैं। जीवात्मा प्रतिदिन तीन दशाओं का अनुभव करता है। आगे हम एक कोष्ठक देते हैं जिससे सहज ही में इस बातको समझा जा सकता है।

(द्विवातीत आत्मस्थिति)



जीवात्मा जब तक स्थूल शरीर में कार्य करता है, वह एक जागृतावस्था है। जब शरीर बंद जाता है, वह उसे आराम देने के लिये तथा बचीबख़ालि देने के लिये जीवात्मा सूक्ष्म शरीर में जाकर अपना मनोमधराज्य करने लगता है। यही स्वप्नावस्था है। जागृति से सुषुप्ति में जाने के समय वह बीच की अवस्था है। कोई ऐसा समय कि मुझे स्वप्न आते ही नहीं वह बात सृष्ट है। स्वप्न तो आते हैं, किन्तु स्मरण-शक्ति की कमजोरी के कारण वे बाह्य नहीं रहते। इस ऊपर लिखा आये हैं कि बड़े हुए शरीर को आराम देने के लिये जीवात्मा सूक्ष्म शरीर में जाकर मनोमधराज्य करता है। कुछ छोटा करेंगे कि "ऐसे जादमी, जो कुछ भी भय नहीं करते उन्हें भीरू नहीं जानी चाहिये।" इसका उत्तर यह है कि बिना परिश्रम के तो कोई बच्चा ही नहीं सकता, बाज़िर उठना बैठना चलना फिरना, खाना पीना, कार्य

तो करने ही पड़ते हैं। यदि हाथ पर हाथ रख के भी बैठा रहे तो भी मस्तिष्क में विचारों की शृङ्खला चलती रहती है। यह प्रकृति का एक नियम है कि मनुष्य कभी बेकाम बैठ ही नहीं सकता। उसे कुछ न कुछ कार्य करना ही पड़ता है, चाहे वह शारीरिक हो अथवा मानसिक। इस बातको सभी लोग अच्छी तरह जानते हैं कि शारीरिक श्रम करने वालोंको गहिरी, और मानसिक श्रम करनेवालों को कम नींद आती है।

“निद्रा के समय जीवात्मा सूक्ष्म-शरीर में ठहरता हुआ कारण शरीर में चला जाता है इसका प्रमाण क्या है ?” सबसे पहिली और मोटी बात तो यह है, कि स्थूल शरीर शिथिल और अचेत हो जाता है। दूसरी बात विचारने योग्य यह है कि जब जीवात्मा इस स्थूल शरीर को छोड़कर, सूक्ष्म में जाकर मनोमय राज्य करता है, उस समय शरीर पर के फोड़े फुसी, घाव, ज्वर आदिका वह दुःख अनुभव नहीं करता। अब एक प्रश्न और हो सकता है कि जब जीवात्मा स्थूल शरीर में नहीं होता, तब छूने से या शब्द विशेष से वह क्यों जाग पड़ता है ? उत्तर इसका यह है कि सूक्ष्म शरीर, स्थूल से अलग नहीं है। जिस प्रकार एक कोठरी के अन्दर दो कोठरियाँ और हैं—जब मनुष्य बाहिरी कोठरी में होता है तो सहज ही में सब कुछ बाहिरी बातें जानता रहता है, किन्तु जब वही दूसरी या तीसरी में चला जाता है तो उसे बाहिरी ज्ञान नहीं रहता, और किसी के बहुत पुकारने पर कुछ सुन लेता है, तब झट बाहिर आ जाता है। यही दशा जीवात्मा की भी है।

स्वप्न क्या है, यह कुछ निश्चय नहीं कहा जा सकता, किन्तु अभी तक तो यही माना गया है कि देखे हुए, सुने हुए, पढ़े हुए, विचारे हुए कामों का बारबार जीवात्मा, सूक्ष्म शरीर में रह कर अनुभव करता हुआ मनोमयराज्य करता है। परन्तु कभी कभी जीवात्मा ऐसी बातों का अनुभव भी करता है, जिनकी कल्पना तक भी कभी नहीं

नी। ऐसे स्वप्न चरा विचारणीय होते हैं—निरर्थक नहीं होते। जो मनुष्य सत्यवादी, जितेन्द्रिय, बर्मात्मा परोपकारी और पवित्रात्मा होते हैं उन्हें सदा ऐसे ही स्वप्न आते हैं, जिनका कुछ न कुछ अर्थ अवश्य होता है। लोगों का यह आम क्याव है कि स्वप्न की बातें मिथ्या होती हैं, लेकिन कभी कभी सत्य भी होती देखी जाती हैं। ऐसा ज्ञाप्य कई पाठकों का अनुमन भी होगा। जिन्होंने पुराण प्ये या सुने हैं, उन्होंने स्वप्नों की अनेक कथाएँ पढ़ी सुनी होंगी जो प्रायः सचे ही हुये हैं। इस विषय पर अपनी स्वतन्त्र सम्मति देना अनभि कार चेष्टा है। मनुष्यों को स्वप्न मिल्य ही आते हैं, किन्तु इस विषय पर आज तक कोई सर्वांग पूर्ण पुस्तक नहीं दिखाई दी। एक दो छोटी मोटी पुस्तकें हैं, परन्तु उनसे इस विषय से जिज्ञासुओं की तृप्ति नहीं होती। वेद और उपनिषदों में भी स्वप्न के विषय में अनेक मन्त्र देखे जाते हैं वह विषय मानस शास्त्र के विचारकों के मनन करने योग्य है। देखिये वेद में स्वप्न के विषय में कैसे बर्नन हैं। परमात्मा से प्रार्थना है:-

“असम्मन्त्रादुष्यन्त्या दुष्कृताण्यमकावृत ।

दुर्हादिवह्नुषो योरुत् तस्मात्तः पाप्मजन ॥”

अथर्व ४ । ६ । ६

अर्थात्—बुरे विचार, बुरे स्वप्न, दुराचार क्षत्रिभक्षक कारण, दुष्ट इन्द्रिय और अघहृर नेत्रों के आव से हमारी सब छोगों की रक्षा करो।

वेद में स्वप्न को क्रीब (नर्पुसक) माना है, अतएव स्वप्नों के कारण दुःखी या प्रसन्न होना अश्याम है। नर्पुसक रूप होने से स्वप्न किसी का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता। इस इसी पुस्तक में आगे “मानसिक-चिकित्सा” में वेद मन्त्रों द्वारा और भी प्रकाश लावेंगे।

“स्वप्न सत्य होते हैं या मिथ्या ?” इसके उत्तर में यही कहा जा सकता है कि, स्वप्न मिथ्या होते हैं। परन्तु स्वप्नदोष के रोगियों के

स्वप्न सिर्फ इतने ही सच्चे होते हैं कि, उनका वीर्य निकल जाता है बाकी सब मिथ्या ही होता है। शयन के पूर्व जिन विचारों को लेकर मनुष्य सोता है, वे ही विचार उसके स्वप्न होते हैं। जो आदमी कुविचारों को दिल में रखकर सोता है, उसे अवश्य ही स्वप्नदोष होता है। यह कितने दुःख की बात है कि जब जीवात्मा स्थूल में न होकर सूक्ष्म शरीर में होता है, और वीर्यपात होने का कोई साधन भी पास में नहीं है, वह स्वप्न देख रहा है जो बिल्कुल मिथ्या है, लेकिन उस समय स्वप्न में यदि वीर्यपात हुआ तो वह सत्य हो गया !! कितनी निर्वलता है ? इससे बढ़कर भयङ्करता दूसरी और क्या हो सकती है ?

स्वप्न-दोष के दोष

(१) धार्मिक-दोष ।



दोष से धार्मिक दोष पैदा होता है। स्वप्न में न जाने किस माता तुल्य, भगिनी तुल्य या पुत्री तुल्य परनारी के ससर्ग से वीर्यपात हुआ हो, अथवा सवर्ण या असवर्ण स्त्री के साथ भोग करने पर वीर्यपात हुआ हो, धार्मिक दृष्टि से यह बड़ा भारी पाप है। एक जगह हम पीछे लिख आये हैं कि एक बार के निकले हुए वीर्य में, करोड़ों मानव शरीर के जन्तु होते हैं जिनका अकारण

ही बिना किसी उद्देश के नाश हो जाता है। कैसा भयङ्कर पाप है ? इसके अतिरिक्त स्वप्नदोष में निकला हुआ वीर्य, प्रायः वस्त्र पर या

शरीर पर ही गिरता है अतएव वह बल और शरीर दोनों ही अपवित्र हो जाते हैं। जिसकी सुद्धि बिना स्नान या पुण्य काप्ये के नहीं होती। एक ऋषि ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि—“जिसे स्वप्न दोष हो गया हो उसे प्रातः काष्ठ कटिपर्वत बछमें लके होकर १०० बार गावत्री मंत्र का जप करना चाहिये।” मनुजी कहते हैं—

“स्वप्ने सिक्त्वा ब्रह्मचारी द्विजाः शुक्रमकामताः ।

ज्ञात्वाऽर्कमर्चयित्वा त्रिः पुनर्मांसिस्पृशं क्षपेत् ॥”

अर्थात्—परि ब्रह्मचारी को जनमाने स्वप्नदोष हो जाये तो ज्ञान करके सूर्य का पूजन करे और तीन बार ‘पुनर्मांसिस्पृशं ०’ इस ऋचा को बोले।

जिस प्रकार युक्त आदि का अज्ञौष (सूक्त) होता है और उसकी सुद्धि की जाती है, वही प्रकार महर्षि मनुने इस स्वप्नदोष की भी अज्ञौष में गणना करके उसकी सुद्धि किती है—

“निरस्य तु पुमांश्चुक्रमुत्सृज्य च धुत्वाति”

अर्थात्—पुरुष का स्वप्न में बीज निकल जाने पर उसको ज्ञान करके अपनी सुद्धि करनी चाहिये।

(२) सामाजिक दोष ।

प्रत्येक मनुष्य समाज का एक अंग है, उसका समाज से पनिष्ठ सम्बन्ध है। जिस प्रकार शरीर के प्रत्येक अवयव ठीक होने से शरीर की सुन्दरता-सोमा है; वही तरह प्रत्येक मनुष्य के जोड़ होने से ही समाज उत्तम समझा जाता है। जिस समाज के मनुष्य अपोन्म हों वह समाज कदापि समर्थ तथा मान्य नहीं हो सकता। शरीर में मात्स्य व कुछ अंग हैं, लेकिन वह यदि रोग से खराब हो गया तो सारे शरीर की सुन्दरता को बर्बनाश कर देगा। इसी प्रकार रोगी मनुष्य समाज को भी बर्बनाश कर देता है। इसके अतिरिक्त वह रोग

एक व्यक्ति को नहीं बल्कि सभी लोगों में देखा जाता है, ऐसी दशा में सामाजिक उन्नति कदापि नहीं हो सकती। नीरोगी समाज के आगे स्वप्न दोष से पीड़ित समाज, ऐसा फीका जान पड़ता है जैसे सूर्य के प्रकाश में चन्द्रमा। अतएव यह एक बड़ा भारी सामाजिक दोष है। जिस व्यक्ति के शरीर को एक भयंकर रोग ने घेर रखा हो, वह सामाजिक उन्नति क्या खाक कर सकता है ? जब कि उसका शरीर ही दोषपूर्ण है तो समाज के दोष हटाने की सामर्थ्य उसमें कहाँ से हो सकती है ? अपनी सामाजिक उन्नति चाहने वाले व्यक्ति को, सबसे पहिले अपने शरीर को नीरोग बनाना चाहिये, क्योंकि व्यक्ति समाज का एक अङ्ग है।

(३) मानसिक दोष ।

स्वप्न दोष का, मन के साथ बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध है, यह बात इस पुस्तक में जहाँ तहाँ पाठकों के पढ़ने में आई होगी और आवेगी। स्वप्न-दोष ग्रस्त व्यक्ति का मन सदा कलुषित रहता है। यदि मन के विचार ही पवित्र हों तो यह बीमारी ही क्यों हो। यह रोग स्वप्न से सम्बन्ध रखता है, और स्वप्न प्रायः ६६ प्रतिशत मन के विचारों का ही दृश्य होता है। मनुष्य की परीक्षा उसके स्वप्नों से ही होती है। जिसे अच्छे स्वप्न आते हैं वह मनुष्य भला होता है, और जिसे बुरे स्वप्न आते हैं वह बुरा होता है। मानसिक संस्कारों के अनुकूल ही अच्छे या बुरे स्वप्न आते हैं। मन की शक्ति एक महान् शक्ति है—जिसका अनुमान लगाना भी कठिन है। इसीलिए मानसिक शक्ति ठीक और दोष रहित रखने के लिए वेद कहता हैः—

“तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।”

अर्थात्—“मन सदा शुभ संकल्प वाला ही हो।” मन को अशुभ विचारों से हटाना चाहिये। जीवनशक्ति द्वारा मन को अपने वश में

रखना चाहिये और मानसिक दुरे विचारों को दूर करना चाहिये। इससे मनुष्य निर्दोष, मिथ्याप और यशस्वी बन सकता है।

मानव प्राणी विश्वास रूप है। जैसा विश्वास होता है, वह वैसा ही बन जाता है। परमात्मा, आत्मा धर्म और अपने पुरुषार्थ पर विश्वास रखने से समस्त मानसिक दोष मिट जाते हैं। विश्वास बढ़ा मारी बड़ है, यदर्थे कि अन्य-विश्वास न हो। अपने मानसिक विचारों को यथमान बनाना चाहिये। अच्छे विचार बाधा मनुष्य कदापि पतित नहीं होता। जिन-संकल्प ही कर्मों का मुख्य साधन है। वह बात निर्विवाद सिद्ध है कि जिसके विचार हीन होते हैं वह हीनावस्था पाता है, और जिसके विचार उत्तम होते हैं वह भीरे कीरे रूप बन जाता है।

“मन एव मनुष्याणां कारण बन्धमोक्षयोः ॥”

विचारों से ही स्वतन्त्रता और परतन्त्रता है। बीर्य-रक्षा के लिये मानसिक विचार ही मुख्य हैं। मन में यदि पवित्र विचार रहे तो बीर्य-रक्षा सहज बात है, और यदि मन में कुविचारों का प्राबल्य हुआ तो बीर्यरक्षा कदापि नहीं हो सकती। चार्ल्स यह कि स्वप्नरोप से पीड़ित व्यक्ति में अनेक मानसिक दोष होते हैं। अतएव जिन्हें अपने मानसिक दोष दूर करना हो वे स्वप्नरोप को दूर करें और जिन्हें स्वप्नरोपको हटाना हो, वे अपने मानसिक दोषों को दूर हटावें। मनुविचारों को ही मन में डालें और “तन्मे मम सिद्धसंकल्पमस्तु ॥” इस उपदेश को रात दिन याद रखें।

(४) शारीरिक-दोष ।

शारीरिक दोष तो प्रकट ही हैं—जिमकी संख्या बचाना कठिन है। हम यहाँ कुछ बड़े से दोष गिनाने का प्रयत्न करते हैं। (१) शरीर का दिन प्रति दिन कमजोर होना (२) मुख की कान्ठ और

सौन्दर्य का नष्ट होना । (३) विविध रोगों का शरीर में होना । (४) सन्तान न होना । (५) सन्तान का अल्पायु में मरना । (६) दिमाग कमजोर होना । (७) आँखों का भीतर घँसना और उनके चारों तरफ कालिमा होना । (८) निगाह कमजोर होना (९) कायरता और निरुत्साहता बढ़ना । (१०) मुख निस्तेज होना । (११) नाक घदसूरत होना और उसके नथुने चौड़े होना (१२) सूर्य का प्रकाश या और कोई अन्य तेज प्रकाश से सिर दर्द सा होना । (१३) धूप में निकलने की इच्छा न होना (१४) सिर भारी रहना (१५) थोड़ी देर बैठने पर पीठ के बाँस (रीढ़) में जलन होना (१६) थोड़े से भागने पर या श्रम करने पर दम फूल जाना (१७) शरीर में चर्बी बढ़ जाना, मुटाई होना (१८) हाथ पैरोंकी नसों का, शीतकालमें फूली हुई दृष्टि आना (१९) शरीर दुर्बल होना (२०) चलने के वक्त पैरों का इच्छाविरुद्ध गिरना (२१) निद्रावस्था में, मुँह से खूब लार टपकना (२२) कानों में भन्नाटा होना (२३) आँखों के सामने अँधेरा हो जाना (२४) चक्कर आना (२५) अन्न खाया हुआ न पचना (२६) कब्ज होना (२७) हाथ पैरों का थोड़ी देर के लिए सुन्न हो जाना (सोना) (२८) बाँयटे आना (२९) छाती में जलन होना । (३०) साँस जल्दी जल्दी चलना । (३१) आँख, मुख, नाक, कान आदि में अधिक और बारम्बार श्लेष्मा होना (३२) बालों का कम स्रव में सफेद होना (३३) मुँह पर रुक्षता होना (३४) नाक पर तथा उसके आसपास चिकनाई आना (३५) अल्पायु वच्चे होना (३६) शीघ्र ही वीर्यपात होना (३७) भयभीत रहना (३८) उत्साहशून्य होना (३९) दीनता और हीनता होना (४०) क्रूर, शुष्क और चिढ़-चिढ़ा स्वभाव होना (४१) रात दिन सदासी और मुर्दादिली होना (४२) कामोत्तेजन अधिक होना (४३) चिन्तातुर रहना (४४) मलिन विचारों का चित्त में प्रादुर्भाव होना (४५) शृङ्गारप्राधान्य खेल तमाशे देखने की इच्छा तथा ऐसी ही पुस्तकों के पढ़ने की रुचि होना

(४६) कुसंग तथा एकान्तवास की इच्छा होना (४७) नशे की पीड़ों के सेवम की इच्छा होना (४८) मुख पर कीर्छे तथा साई होना (४९) जॉन्सों के नीचे गाछों पर काछे राप होना । (५०) इन्ध्रिय में अधिक चचेखना किन्तु वास्तव में शिबिछता होना (५१) मूत्र के साथ रींज जाना (५२) पाखाने के समय जोर करने पर मूत्र-मार्ग द्वारा सफ़ेद पानी सा निकलना (५३) मस्तिष्क सम्बन्धी कार्यों में अनिच्छा और बिमारी वाक्य का कम होना (५४) भ्रम होना (५५) पागल होना (५६) अपस्मार सुगी तथा झुच्छा होना (५७) दो बार से अधिक दस्त होना तथा पतला होना (५८) र्धग्रहणी होना (५९) जब रोग होना (६०) नवासीर होना (६१) पीद न आना (६२) सुबाक की बीमारी होना (६३) जति सुबा आना तथा भोजन कर खेने पर भी खाने की इच्छा होना (६४) जॉन्सों का मिर्बछ होना (६५) शरीर की गर्मी घट जाना (६) माड़ी की चक तथा दिक् की घड़कने में निर्बछता होना (६७) सार्विक भोजन से जूना और चटपटे पदार्थों से प्रेम होना (६८) जॉन्सी, कुकर जॉन्सी और दम की बीमारी होना (६९) शरीर के अधिस्थानों में शिबिछता जाना (७०) हाथ पॉनों में कन्प होना (७१) जॉन्सों का रंग पीछा तथा मरमैका होना (७२) श्लेष्म वा हर्प के समय हाथ पॉनों का बरटना (७३) अकारण ही अचबा बोड़ी गर्मी से ही शरीर में पसीना आना (७४) पसीना अति दुर्गन्ध युक्त होना (७५) प्रत्येक श्वात् की तेजी सहने में असमर्थ होना (७६) अधिक दूर तक जाड़े रहने की वाक्य न होना (७७) शरीर में देहापन आना जैसे गरबन वा रीक का सूख जाना (७८) अंडकोषों का बढ़ना और छटक जाना । (७९) दौनों के मसूहों का सूखना और दौनों में निर्बछता जाना (८०) मुँह में से जलू आना (८१) अकारण ही निगाह कम होना (८२) कानों से कम सुनाई पड़ना (८३) छोटी बज में ही दौनों का झिजना और गिर जाना (८४) किन्नों का तथा रोमों का सड़ना (८५) रतौब होना (८६) नाचाव

की मधुरता नष्ट होना (८७) गालों का पिचक जाना और उनकी सुर्खी नष्ट होना (८८) कनपटी के मांस का सूख जाना (८९) आधा-सीसी नामक सिरकी बीमारी होना (९०) नाखूनों का सफेद रंग होना (९१) ठहर ठहर कर शब्द न बोल सकना (९२) कुछ कुछ तुतलाना (९३) थोड़ा बोलने पर ही मुँह सूख जाना (९४) थोड़ी देर निकम्मे बैठने पर ऊँघ आना (९५) खून विगड़ जाना (९६) बार बार मूत्र आना (९७) मूत्र का रंग बदला हुआ होना (९८) पेट अकारण ही गुड़ गुड़ाना (९९) मूत्राशय निर्बल होना (१००) चमड़े में झुर्रियाँ पड़ना—इत्यादि ।

ऐसे अनेक शारीरिक दोष हो जाते हैं । इसका यह मतलब नहीं है कि जिनमें उक्तदोष हों उन्हें ही स्वप्न दोष है । नहीं, ये दोष तो थोड़े, वदाहरणार्थ गिनाये हैं । यहाँ यह भी न समझ लेना चाहिये कि किसी व्यक्ति में यदि उक्त शारीरिक दोष हैं तो वे स्वप्नदोष के कारण ही हैं । नहीं, उक्त दोष अन्य कारणों से भी हो जाते हैं । जैसे "वालों का सफेद होना, कमजोर होना, मुँह की काँति नष्ट होना" ये दोष चिन्ता के कारण भी होते हैं । चिन्ता से भी मनुष्य में ये दोष हो जाते हैं । यह बात भी नहीं है कि स्वप्नदोष ग्रस्त व्यक्ति में उक्त सभी दोष होने चाहियें—नहीं, इनमें से इने गिने ही दोष होते हैं । इस विषय में मनुष्य को अपनी बुद्धि से काम लेना चाहिये ।

स्वप्न दोष के कारण ।

(१) भोजन सम्बन्धी भूलें



भोजन ही शरीर का आहार है। भोजन के बिना वह शरीर अधिक दिव तक नहीं टिक सकता। जीवन का सारा शारोमहार भोजन पर ही है। प्रत्येक प्राणी भोजन प्राप्ति की चिन्ता में निमग्न है। समस्त चिन्ताओं में यह सबसे पहिली चिन्ता है। जैसा जिसका भोजन होता है, वैसा ही उसका स्वास्थ्य और स्वभाव भी होता है। अतएव भोजन कैसा हो, इस बातका ध्यान प्रत्येक मनुष्य को रखना चाहिये। भोजन का जर्भ केन्द्र पेट मरना मात्र नहीं है, बल्कि शरीर को सबकु स्वस्थ और चिरस्थायी रखना भी है। अधिकांश वैसा जाता है कि भोजन के संबंध में इस बात का ध्येगो को ध्यान ही नहीं जाता, वही कारण है कि "स्वप्नदोष" की बीमारी लूज ही उत्पत्ति कर रही है।

भोजन सदैव ठाढ़ा ही करना चाहिये। इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि आटा बगैर काय सामग्री मिली न हो। अन्यथा किसी प्रकार की दुर्गंध न जाती हो। जल जिसका आटा चमाया गया है वह पुच्छ और पुना सड़ा न हो—इत्यादि। सड़े गले, वासी परार्भ कमी सेबम नहीं करने चाहिये। जो ध्येग ध्येभक कारण जाती तथा सब परार्भों को खाते हैं वे भारी मूक करते हैं—ऐसे ध्येगो को प्रायः मयहुर रोग हो जाते हैं, जिनमें औषध कर्भ तथा वैद्य-वाक्त्रों की पीछ स, उस ध्येभ का सारा बर्बाद अच्छी तरह जुक जाता है। चौबीस बन्दे से अधिक समय के बाद भोजन (रोटी, दाढ़ चावल, सत्त, पूरी,

हलुवा इत्यादि पदार्थ खराब हो जाता है, मनुजी विगड़े हुए तथा वासी अन्न को न खाने की आज्ञा देते हैं:—

“शुक्लं पर्युषितं चैव शूद्रस्योच्छिष्टमेव च ।”

विगड़े हुए भोजन से, आमाशय, खराब हो जाता है जो कि वीर्य का उद्गमस्थान है। हलवाइयों की दूकानों पर प्रायः खाने में आते हैं। सड़े फल, वासी मिठाई, बदबूदार घी में बनाई हुई पूरियाँ प्रायः हलवाइयों के यहाँ नसीब होती हैं, इसलिये रेलवे बाजार से भोजन सामग्री खरीदने में विशेष सावधानी रखनी चाहिए।

भोजन आत्मरक्षा का एक मुख्य साधन है। अच्छे शीघ्र पचने वाले पौष्टिक भोजन को यथापरिमाण सेवन करने का यथाशक्ति यत्न करना प्रत्येक मनुष्य का परम धर्म है। भोजन स्वच्छस्थान में, स्वच्छ पात्रों में, बहुत स्वच्छता के साथ रखना और तय्यार करना चाहिये। मैला कपड़ा, मैले हाथ, धूल-मिट्टी, गन्दाजल इत्यादि भोजन की वस्तुओं को छूने न पावें। दाल, शाफ, दही इत्यादि जहाँ तक हो सके चम्मच द्वारा ही परोसे जावें। वासी भोजन की अपेक्षा ताजा भोजन सब तरह अच्छा होता है। भोजन को ऐसी जगह, और इस प्रकार रखें, कि उसमें धूल मिट्टी वगैरह न गिरें। गन्दी हवा उस पर असर न करे और मक्खी चींटी तथा कीड़े मकोड़े उस पर न बैठें और न उसको खावें। मक्खी को भोजन पर क्षण भर के लिये भी नहीं बैठने देना चाहिये। यह प्राणा ईजा, पेचिश, अतिसार, क्षय आदि अनेक रोगों को फैलाने वाला है। हलवाइयों की, वे मिठाइयाँ जो खुले स्थानोंमें रखी रहती हैं और जिन पर सड़क की धूल दिन भर गिरती रहती है तथा जिन पर सैकड़ों मक्खियाँ और बरें भिन-भिनाया करती हैं—भूल कर भी नहीं खानी चाहियें।

जो भोजन देखने और सूँघने में प्रिय, एवम् खाने में स्वादिष्ट हो वह अच्छी तरह पचता है। जिस भोजन को देखने और सूँघने से घृणा हो उसे कदापि नहीं खाना चाहिये। भोजन करते समय, या

पड़िछे और पीछे किसी प्रकार का रक्त और फिड करना ठीक नहीं—
इससे अजीर्ण रोग हो जाता है। मोजन ऐसी जगह करना चाहिए,
जहाँ पर झुड़ा कर्कट और हुगैम्ब बाकी चीजों या जुआ बगैर न हो।
मोजन के पीछे या पहले अधिक क्षारीय और मानसिक श्रम नहीं करना
चाहिए। मोजन करते ही भागना, झुटना, तेज बाज खडना या धम्मयन
करना बहुत हानि कारक है। पाठशाळाओं तथा स्कूलों का समय ऐसा
होना चाहिए कि जिसमें विद्यार्थियों को मोजन करते ही, धम्मयन न
करना पड़े। इरी से पहुँचने के कारण दण्ड पाने के भय से बहुत से
विद्यार्थियों को जल्दी जल्दी जवबदा मोजन निगाह कर अबदा शोक
कर खडने तथा रास्ते में पुस्तक पर पाठ याद करते हुये जाने की अत्यन्त
हानि कारक आदत पड़ जाती है। बाछों के माता-पिता स्कूलों का
समय नियत करने वाले अध्यापक और सरकार स्कूलों के अधिष्ठाता
और आद कड की सिद्धान्तनाही इस बुरी आदत और इससे होने वाली
हानियों के विषय जिम्मेवार है। मारत बर्य जैसे गर्म देश में पठन पा-
ठन का समय दोपहर से पड़िछे होना चाहिए। जाड़े की मौसिम में
यदि आवश्यकता हो तो दो पहर से पड़िछे और पीछे दोनों समय
थोड़ी थोड़ी पढ़ाई हो सकती है। मोजन करते ही पाठशाळा में जाने
से विद्यार्थियों को अनेक रोग हो जाते हैं।

अनक व्यक्ति रात्रि के समय ८-९ और ११-१२ बजे तक भी
मोजन करते हैं। कई लोग कामबल ऐसा करते हैं; किन्तु अधिकांश
व्यक्त ही गणों में केछ तमाशों में ताश चौपड़ में और गाने बजाने
में लगे रहने के कारण रात में बेर से मोजन करने के अज्वासी हो गये
हैं। सदन के २३ घण्टे पड़िछे मोजन से निपट जाना चाहिये। मोजन
करके सो जाना अत्यन्त हानिकारक है। जो लोग बेर से मोजन
करते हैं उन्हें मोहन के पश्चात् तत्काज ही मीथुन करने का मौका प्राप्ता
या जाता है। मोजन करने के बाद तत्काज मीथुन करने से मंदाग्रि
मंदाग्रि अतिसार और बीर्य सन्ध्या अनेक रोग हो जाते हैं। यह

बात स्मरण रखनी चाहिये कि, भोजन में और मैथुन में ३ से ६ घण्टे तक का अन्तर होना चाहिये । भोजन विषयक सावधानी रखने से मनुष्य मरण पर्यन्त रोगी नहीं हो सकता, क्योंकि जितने भी रोग पैदा होते हैं, सब भोजन की बेपरवाही से ही होते हैं ।

(२) तेज मसाले ।

हम पीछे कह आये हैं कि स्वभाव और स्वास्थ्य का भोजन से घनिष्ठ सम्बन्ध है । आजकल लोग प्रायः तेज मसालों का सेवन अधिक करते हैं । लाल मिर्च, अधिक नमक, गरम मसाले, लहसुन, प्याज, गुड़, तेल, खटाई आदि के अधिक सेवन से स्वप्रदोष होने लगता है । ग्रामीण लोग और खास करके मालव देशवासी मिर्चें बहुत खाते हैं । लाल मिर्चों का सेवन वीर्य के लिये अत्यन्त हानिकारक है । इसके बदले काली मिर्चें काम में लाई जा सकती हैं । लहसुन प्याज की निन्दा तो धर्म शास्त्रों में भी है—

छत्रार्क विड्वराहश्च, लशुनं ग्रामकुक्कुटम् ।

पलाण्डुं गृञ्जनं चैव मत्या जग्ध्वा पतेद् द्विजः ॥

तेज मसाले आदि पदार्थ, उत्तेजक तथा वीर्य को पतला करने वाले हैं, अतएव जिन्हें स्वप्रदोष से बचना हो उन्हें लालमिर्चें आदि तीक्ष्ण पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये ।

(३) कच्चा दूध ।

प्रातःकाल या सायंकाल के समय कच्चे दूध में शक्कर डाल कर प्रायः लोग पी लिया करते हैं । इससे स्वप्रदोष हो जाता है । यद्यपि धारोष्ण दूध की वैद्यकग्रन्थों में अत्यन्त प्रशंसा है, तथापि आजकल वह उपयोगी नहीं है । क्योंकि जिस समय के ग्रन्थ लिखे गये थे, उस समय हमारे देश में दुधारु पशुओं का पालन उचित रीति से होता

था। आसकड़ तो गोपाकन का बड़ विछकुड़ बिगड़ गया है। इसी कारण उनका दूध गुणहीन हो गया। वर्तमान में लोग सिर्फ दूध बीचने के डिसे ही गोपाकन करते हैं। दुधली पतली, दुधली, दूदी, रोमी, मूखी कैसी भी गाध-मैस हो उन्हें तो दूध से मठक्य है। दुधारू पशु आसकड़ प्रायः सड़ा पुराना आराध पास पुरीब, छीब आदि खाते हैं, और मनुष्य का मूत्र तथा गली पोटलों का अत्यन्त मैला पाना पीकर अपनी प्यास बुझाते बैठे खाते हैं। मछा ऐसे डोटों का दूध पीकर, कौन मीरोग रह सकता है ?

यदि उचित रीति से पशुपाकन हो तो उनका दूध क्वापि रोग-कारक नहीं हो सकता। ग्वाले तथा हकमाई के घर का दूध सदा निकम्मा होता है। वरू दूध पीने से कोई रोग नहीं होता बससँ कि दुधारू पशु को पुष्टिकारक उत्तम मोजन तथा समथ खज स्वच्छ बछ आर साफ हवा मिछी हो। वह सूर्यप्रकाश में अधिकाल धूसता फिरता हो। गौ को खान करावा जाता हो। पवित्रपात्रों में पवित्रतापूर्वक डुही जाती हो। बस्त के बूचन पर बनों को धोकर प्रथम धार भूमि पर छोड़ कर दूध निकाला जाता हो। जब तक बछ राति से पशुपाकन न हो कच्चा दूध क्वापि सेवन नहीं करना चाहिए। हाँ, दूध से उड़ा पानी और बचावित गले की ऐसी क्षकर बाछ कर “कस्ती” बना कर कमी कमी सेवन करने से कोई हानि नहीं होगी। स्मरण रहै मेड़ बकरी ऊटनी, गभी आदि पशुओं के दूध सँ मैस का दूध उत्तम होता है, और मैस क दूध की अपेक्षा अधिक उत्तम और गुणदायक गौ का दूध होता है।

दूध सवम करनेके पहिछ नीचे छिली बातों पर विचार कर घना चाहिए—

(१) क्या दुधारू पशु मोटा वाचा नीरोगी, तन्मुक्त और अच्छी खुराक तथा निर्मल बछ पीने वाला है ?

(२) ग्वाले लोग पवित्रता पर ध्यान देते हैं या नहीं ? इनके

दूध रखने के पात्र पवित्र हैं या नहीं ? खाले अपने शरीर और वस्त्रों को साफ रखते हैं या नहीं ?

(३) दूकानों पर दूध बेचने का ढङ्ग कैसा है ? और वहाँ दूध किस स्थान पर रखा जाता है । उसमें बाजार की धूल और मक्खियाँ तो नहीं गिरती ?

(४) दूध ताजा है या वासी ? उसमें पानी तो नहीं मिलाया गया है ? यदि पानी मिलाया है तो वह गन्दा तो नहीं था ?

(५) दुधारु पशु के थन पवित्र रखे जाते हैं या नहीं ? और जिस वस्त्र से दूध छाना जाता है, वह मैला तो नहीं है ?

दूध को कीटाणु बहुत जल्दी बिगाड़ देते हैं, इसलिये दूध के विषय में बहुत ही सावधानी की जरूरत है । आजकल दूध हमें तन्दुरुस्ती के बजाय रोग प्रदान कर रहा है । इसमें पशुओं का दोष नहीं, यह तो हमारी ही असावधानी का परिणाम है । जब तक शुद्ध दूध का प्रबन्ध न हो तब तक बादाम, छुहारे, मुनक्का, अंजीर आदि सूखे मेवों से तथा अगूर, अनार, सेब, सन्तरे आदि फलों को उसकी जगह काम में लिया जावे तो अच्छा हो ।

(४) मादक पदार्थ ।

नशा करने से स्वप्रदोष निश्चित है । मादकद्रव्य एक प्रकार के विष हैं । यदि उनकी मात्रा अधिक हो जावे तो, प्राणी की मृत्यु भी हो जाती है । जो लोग नशेवाज हैं, अगर वे उनका दोष छुपाने के लिये नशे की चीजों की प्रशंसा भी करें, तो उसपर ध्यान नहीं देना चाहिये । भङ्ग पीनेवाला गॉंजे की, गॉंजा पीनेवाला अफीम की, और अफाम खानेवाला गॉंजे भाँग और शराब की, तथा शराबी अन्य नशों की निन्दा करता पाया जाता है । किन्तु उसके कहने से यह न समझ लेना चाहिये कि जिसकी नशे की वह मुक्कण्ठ से प्रशंसा के पुल बाँध रहा है, वह वास्तव में असूत है । मादक द्रव्यों में शराब, अफीम,

गॉबा, मज्ज, चरस, भदक, कोकेन, तमासू, काफी और बा इत्यादि हैं। कई लोग तो नागरपान के बीचे तक को मादकवस्तु मानते हैं, लेकिन यह ठीक नहीं है। प्रायः मीच-वर्ण के लोग भविरा और चरस वर्ण के लोग गॉबा मज्ज, तमासू, या अफीम आदि खाते पीते हैं। हमारे देश के पाकण्डी—साधुसमाज ने गॉबा और मज्ज का सारे देश में प्रचार करके, हमारे मनुष्यों के स्वास्थ और धन का सत्त्वानाश कर दिया। विदेशीराज के सहयोग से तमासू या और काफी आदि ने घुरसा-कम होकर भारत को अपने मुँह में रख दिया। न तो आज कोई इन पत्तों से बचा है और न स्वप्नदोष आदि बीचे बिचार से ही कोई बचा है।

तमासू जिसका घर घर प्रचार है, बड़ा ही सत्त्वानाशी पदार्थ है। दिखने में इसके अवशेष एक दम मही मानस्य होते, किन्तु पीरे पीरे वह अपने प्रेमियों का जीवन बूझ बानी कर देता है। तमासू में १६ विष हैं—(१) निकोटिन (Nicotine) (२) पाइरीडीन बेसेस (Pyridine bases) (३) अमोनिया (Ammonia) (४) मेथिलेमाइन (Methylamine) (५) प्रूसिक एसिड (Prussic Acid) (६) कार्बनमोनोक्साइड (Carbonmonoxide) (७) सल्फ्यूरिक हाइड्रोजन (Sulphuretted Hydrogen) (८) कार्बोयिक एसिड (Carbolic Acid) (९) मार्शगैस (Marshgas) (१०) फरफूरल (Furfural) (११) लूटीडिन (Lutidine) (१२) कॉलीडिन (Collidine) (१३) पारवोलिन (Parvoline) (१४) कोरीडिन (Caridine) (१५) रुबिडिन (Rubidine) (१६) वीरीडाइन (Viridine) (१७) पायरोल (Pyrrol) (१८) फार्मलडिहाइड (Formaldehyde) और (१९) एरोलेइन (Acrolein)।

इसमें निकोटिन, प्रूसिक एसिड, कार्बन मोनोक्साइड, और पायरोलिन इतने मरानक विष हैं कि बहुत बड़ी मात्रा में भी शरीर में पहुँचकर सारे शरीर को बिबाध और ज़रोबित कर देते हैं। वे विष

शरीर में अनेक रोग तो उत्पन्न करते ही हैं, साथ ही शरीर की रोगों से मुकाबला करने की ताकत भी नष्ट कर देते हैं ।

तमाखू को अधिकांश लोग खाते, पीते, और सूँघते हैं । इससे यह तो माना नहीं जा सकता कि, इसमें अवगुण नहीं हैं या फायदेमन्द चीज है । तमाखूके पानी की कुछ बूँदे अगर विषधर सर्प के मुख में डाल दी जावें, तो वह भी मर जाता है । इसके इतने अधिक प्रचार का एक मात्र कारण अविद्या अज्ञान और अनुकरण है । अमरीका आदि सभ्य तथा उन्नत देशों ने, तमाखू आदि मादक पदार्थों की हानियों को जान कर उन्हें छोड़ना आरंभ कर दिया है । वहाँ पर जहाँ तहाँ “मादक द्रव्यनिवारिणी” सभाएँ कायम हो गई हैं, और मादक पदार्थों को शत्रु की तरह त्यागने लगे हैं । परन्तु भारतवर्ष की दशा ही विचित्र है ! यहाँ तो “मादक द्रव्यप्रचारिणी” संस्थाओं का संगठन हो रहा है ! प्रत्येक गाँव में एक न एक अखाड़ा ऐसा अवश्य है, जहाँ सुबह शाम नशे बाजों का जमघट रहता है । अगर आप ध्यान पूर्वक देखेंगे तो उस संस्था का संस्थापक कोई पण्डा पुजारी अथवा साधु वेशधारी धूर्त मनुष्य ही होगा ॥

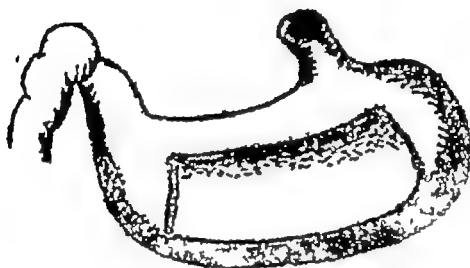
अफीम और भङ्ग के प्रेमी तो प्रायः कह देते हैं कि, यह तो औषधियों में डाली जाती है । हम भी इसी बात को मानते हैं कि “ये पदार्थ औषधरूप में ही प्रयोग होने चाहिये, न कि नित्य रोटी पानी की तरह अकारण व्यवहार में लाई जावें” देखा जावे तो सखिया (सोमल खार) नमक महाविष भी औषधियों में युक्ति पूर्वक मिलाया जाता है, परन्तु उसे योंही कच्चा कोई भी नहीं खाता । और यदि खा भी लें, तो फिर इस लोक से विदा भी हो जाता है । योगिराज श्री शङ्कर के नाम को बट्टा लगाते हुए, लोग नशे की वस्तुओं का सेवन करते रहते हैं, परन्तु यह बात किसी भी इतिहास ग्रन्थ में नहीं पाई जाती कि वे भाँगगाँजा तमाखू, अफीम वगैरः खाते पीते थे । समुद्र मथन के समय उन्होंने एक बड़ा हालाल का पिया था । ऐसा पुराणों में लिखा है । जो लोग

उन योगिराज महापुरुष की बराबरी करना चाहें, उन्हें चाहिये कि कम से कम एक छुट्टी के कोई साठेक विपत्तों का अध्ययन करें। करना महादेव जी के नाम को स्मरण का अखिर कगाना धूर्तता है। नशा करना शिवजी की मक्ति नहीं कही जा सकती मक्ति तो कुछ और ही बात है।

अहामी माता-पिता बाच्चों को उनकी दोषभावस्था में प्राण अष्टमि दिखावा करते हैं। बड़ा होने पर बाच्चों की अनिच्छा होते हुए भी, मीठी मंग बड़े प्रेम से पिछाते हैं। बा, काफी तो कभी उन्हें मार पीट कर भी पिछा दिया करते हैं। परन्तु उन्हें यह नहीं मासूम कि, अपने बच्चों को अपने हाथों विपत्ति दे रहे हैं। मावक द्रव्यों के प्रभाव से स्वप्नदोष ने सब ही वसति की, इसलिये हमें भी इस विषय पर विचारने की आवश्यकता हो गई। मने से आत्मज्ञान की कथा बड़ा हो जाती है यह विषय ११ और १२ पैराने से मासूम हो जायगा। सराव आदि मने से आत्मज्ञान का रंग सुखा हो कर उस पर हमसे छठ आते हैं। नौबतानो। अगर तुम ठेकस्वी स्वस्थ और बख्शान बनना चाहते हो तो, इन वस्तुओं के पास मूख कर भी मत जानो—उसकों और लोहारों पर भी इन चीजों को मत छुओ, और नसेबाज पुठों के पास एक क्षण भी मत बैठो। उनके प्रति निरुध में घुषा रको और यदि वे बूढ़ तथा मास्य भी हों तो भी उनकी संगति में मत रहो। नसेबाज को मछा और बर्मा-मा क्वापि न समझो।

माता-पिताओं से प्रार्थना है कि “अपने बच्चों को मावक पदार्थों से बचावें। यदि बच्चे कुसङ्गति में पड़ कर किये नशा करते हों तो बसकी पूरी पूरी देखरेक रहें।” नसेबाज अनुष्य की सूरत छिपी नहीं रहती—सहज ही अम्बाज कगाना जा सकता है। इस समय वैसदित की दृष्टि से, मावक द्रव्यों का प्रचार बहुत ही बुरा है—इसे रोकने के लिये वैस के बच्चे बच्चे को जड़ा हो जाना चाहिये। सरकार को चाहिये कि नदी की रोक बाम का कापून बना कर इसका आत्मा कर दे।

चित्र न० ११



स्वस्थ आमाशय

चित्र न० १२



नशेबाज का आमाशय ।

(५) अधिक मिठाई खाना ।

शर्करा को अधिक परिमाण में सेवन नहीं करना चाहिये । मिठाई भी बहुत नहीं खानी चाहिये । अधिक और बाजारू मिठाई खाने वाले को, स्वप्नदोष अनिवार्य है । प्रत्येक वस्तुके सेवन का परिमाण है—परिमाण से अधिक खानेवाले सदा दुःख ही भोगते हैं । अमृत भी यदि परिमाण से अधिक पी लिया जावे तो, विष हो जाता है और विष भी यदि परिमाण से क्रियापूर्वक खाया जावे तो अमृत हो सकता है । अधिक शर्करा विष का काम करती है । शर्करा, एक दिन में अधिक से अधिक दस बारह तोले एक जवान मनुष्य के लिये काफी है, इससे अधिक हानिग्रह है । अधिक मिठाई के सेवन से अंतर्द्वियाँ निर्वल हो जाती हैं—अग्निमांश हो जाता है और पेट में कीड़े पड़ कर, अनेक बीमारी के कारण होते हैं । बहुधा लोग बच्चों को प्रेम के कारण अधिक मिठाई खिलाते हैं, यही प्रेम कभी कभी उनकी जान तक ले लेता है । धनिक लोगों के बालक कमजोर होने का एक कारण यह भी है कि, वे रात दिन अपने बालकों को मिठाइयाँ खिलाते रहते हैं । विलायती मिठाई के नाम से, बाजारों में जो शर्करा की रगविरगी खुशबूदार टिकलियाँ और गोलियाँ विकती हैं, उन्हें बच्चों को मत खाने दो, यह भी मिठा विष है । हमारे देशके बहुत से बच्चे उन्हीं के कारण रोगी हो जाते हैं ।

बाजारू मिठाइयाँ तन्दुरुस्ती के लिये कदापि फायदेकी चीज नहीं हैं । क्योंकि हलवाई उन्हें बेपरवाही से तैयार करते हैं, तथा म्यूनिसिपैल्टियाँ उस ओर विशेष ध्यान नहीं देती । हलवाई लोग शर्करा के मैल को शुद्ध करते समय कीड़ी, चींटे, बरत, ततैये, मक्खी आदि सबों को उवाल ढालते हैं । कभी कभी तो बहुत दिन रखे रहने पर, शर्करा के मैल में कीड़े तक पड़ जाते हैं, जिन्हें उवाल कर मिठाई बना लेते हैं । आप स्वयम् अनुमान लगा लें कि ऐसी मिठाई खाने

गायों की उन्मुक्तता कैसी होगी ? इसके अतिरिक्त बाजारू मिठाइयों पर रास्ते की बूछ चढ़कर गिरती रहती है, और गन्दी बगइँची की मालिकानों ऊपर बैठकर हथारों रोगों के कीड़े उनपर छोड़ जाती हैं। यही कारण है कि बाजारू मिठाइयों के खाने वालों का स्वास्थ्य मिठाई न खाने वाले हमारे ग्रामीण माइयों के स्वास्थ्य से बिल्कुल अलग होता है। अतएव जिन्हें स्वप्नदोष से बचना हो वे बाजारू और बहुत सफ़रवाली मिठाइयों कमी न खावें। मिष्ठान खाने की इच्छा हो तो अपने घरमें ही तैयार कर लें या जैसे ही रोटी, मल दूध रही, मक्खन, आदि के साथ देसी दूधर खा लिया करें। नदी या झील में बा जैसे कुबारे, फ़िरमिस मुनवा बज्जीर, पिंडलबूर आदि जगहा भीठे फल को बहुत के अनुसार मिळते हों खा लिया करें। लेकिन बाजारू मिठाइयों कदापि मत खाओ।

(६) कब्ज

सारे डाक्टर और हकीम एक स्वर से बड़ी चिन्ताते हैं कि सारे रोगों की उत्पत्ति पेट से ही है। जिसका पेट साफ़ है उसकी तबियत भी साफ़ है और जिसके पेट में गड़बड़ है उसकी तबियत भी गड़बड़ ही है। अतएव स्वप्नदोष उन्हें ही हावा है जिन्हें पेट में कब्ज की शिकायत रहती है। स्वप्नदोष के बीमारों को सबसे पहिले, कब्ज दूर करने की चेष्टा करनी चाहिये। कब्ज के हटाने के लिये कुकाव मत छोड़ें इन्हें हारी दवाइयों तथा मसक मुकैमानी ही लें। मोहन को सूख बचाकर खाओ और जलिक न खाओ। ३ या ४ छोटी हरे और चबत्री मर काकाभमक पीसकर हफ़ते या दो हफ़ते में अबबा जब कमी कब्ज की शिकायत हो, रात को सोते समय ठण्डे या गरम पानी के साथ ले लिया करें। अबबा बिफ़डा (हरे बड़ेका बीबडा) आवा तोडा निम्न सोते बच बच के साथ ले लेना चाहिये। सुन्द पाखावा खाने के पूर्व ठण्डे या गरम पानी में बोड़ा सा सेंबा मसक

हालकर तीन चार दिन पी लेने से भी कब्ज हट जाती है। जो लोग रात्रि के अन्तिम प्रहर में, अथवा विछौनों से उठते ही पाव या डेढ़ पाव शीतल जल नित्य पी लेते हैं, उन्हें सम्रभर पेटकी कोई शिकायत ही नहीं होती। निराहारव्रत भी कब्ज को दूर करता है। व्रत में मिठाइयाँ और शर्वत अँतड़ियों को निर्बल बनाते हैं तथा कब्ज करते हैं। व्रत के दिन प्यास लगे तब पानी में सिर्फ थोड़ा सा निंबू का रस निचोड़कर पीते रहना चाहिये। यदि 'एनिमा' लगाया जावे तो और भी उत्तम है (एनिमा, गुदाइन्द्रिय द्वारा पेट में पानी पहुँचाता है, और अँतड़ियों को शुद्ध कर देता है इसमें डाक्टरों की आवश्यकता नहीं है। सिर्फ रबर की नलिका जो अंग्रेजी दवा घेचनेवालों के यहाँ मिलती है अपने पास रखना चाहिये। यदि क्रिया न आती हो तो किसी डाक्टर से पूछ लो, अथवा किसी के लगाते हुए या अपने ही एकवार एनिमा लगावा कर सीख लो)। इसके अतिरिक्त अँतड़ियों के व्यायाम द्वारा पेट शुद्ध रखने का विशेष ध्यान रखो। स्नान करते समय किसी वस्त्र से जल में बैठ कर, धीरे धीरे अपने पेट तथा पेट को रगड़ो। ऐसा आठ दस मिनट नित्य करने से भी कब्ज नहीं होगी।

सीधे लेंट जाइये, अथवा खड़े हो जाइये, या पद्मासन लगा कर सीधे बैठ जाइये। बाद में नासिका द्वारा पेट में साँस को बाहिर निकाल कर, अपने पेट को भीतर की तरफ खींच कर पीठ से लगाइये। ऐसा नित्य पाँच या छः बार करने से पेट में कब्ज की बीमारी कदापि नहीं हो सकती। इसे योगक्रिया में "उद्धियान बन्ध" कहते हैं।

(७) रातदिन लिंगस्पर्श

अक्सर देखा गया है कि लोग, रात दिन अपनी धोती या पजामे में अपना हाथ डाले रहते हैं, और अपनी लिंगेन्द्रिय को मसला करते हैं, यह बहुत ही बुरी आदत है। या तो खुजाल के कारण या कामोत्तेजना के कारण लोग ऐसा करते हैं। यह समान में हँसी करानेवाली

वया बेहूदापन चाहिर करने वाली आवत होती है। यदि सुखा के कारण ऐसा करना पड़ता है, तो सुखाली को इतने का क्षीय ही इच्छा करना चाहिये। सुखाय प्रायः इन्द्रिय पर के सफेद मैल को साफ करने से होती है, अतएव उसे हमेशा धो डालना चाहिये। यदि ऐसे ही सुखाने की आवत पड़ गई हो तो थोड़ा ध्यान रखने से सुख में झूट सकती है। रात दिन इन्द्रिय को स्वप्न करते रहने से उसमें स्वर्ष ही उत्तेजना होती है, और स्वर्ष उत्तेजना में भीर्य पतका पड़ जाता है, जो स्वप्न रोष का कारण होता है।

“एक मनुष्य एक सेठ के यहाँ नौकर रहा। वह उसकी कन्या पर बहुत ही आसक्त हो गया, लेकिन नौकर होने के कारण अपनी इच्छा पूर्ण न कर सका। मानसिक विकार का फल यह हुआ कि, हमका भीर्य पतका हो गया और पेशाब तथा स्वप्न रोष के जरिये निकलने लगा गया। अब उसका विवाह हो गया है, लेकिन वह ली के अपोम्य है।” इसी तरह “एक महाशय को एक अस्पताल में एक नर्स के साथ कई दिन तक साथ साथ सोने का मौका मिला लेकिन सम्मोग न हो सका। परिणाम यह हुआ कि वह नपुंसक हो गया।” ये दोनों बड़ नाप सख हैं, अछिक्केला के जिस्से मरी हैं।

अतएव लिगेन्द्रिय को स्वर्ष की उत्तेजना से सदा बचाने का ध्यान रखना चाहिये। लिगेन्द्रिय को दूर कर या स्वर्ष के निवारण से कदापि कनेचित नहीं करना चाहिये जहाँ तो स्वप्नदाय अनिवार्य हो जायेगा।

(८) लिगेन्द्रिय की अशुद्धता

जो लोग अपनी उपसेन्द्रिय को सुदृढ़ नहीं रखते उन्हें स्वप्नरोष होने लगता है। अतएव प्रत्येक पुरुष को चाहिये कि वह सायं प्रायः दोनों समय अपनी लिगेन्द्रिय के मुँह पर का चमड़ा (रूँघट) हटा कर, सुपारी पर जो सफेद मैल जमा हो उसे ठंडी पानी से धोकर साफ करता रहे। घोंमे में छापराही नहीं करनी चाहिये। अच्छी तरह ध्यान

पूर्वक साफ करना चाहिये, ताकि कहीं भी मैल न रहने पावे । पाखाने के समय अथवा एकांत स्नान के समय अच्छी तरह सफाई की जा सकती है । परन्तु वे लोग जो तीन छटाँक या पाव भर पानी लेकर पाखाने जाते हैं, दोनों इन्द्रियों को धो कर साफ नहीं कर सकते । इसलिये कम से कम एक सेर जल ले कर, जो शुद्ध और गीतल हो, पाखाने जाना चाहिये ।

लिंगेन्द्रिय के आसपास लगभग सोलह सत्रह वर्ष की उम्र में बाल उग आते हैं । इन्हें साफ न करने से, उनकी जड़ों में मैल जम जाता है और जमजुएँ (चमोजूँ) तक पैदा हो जाती हैं । इनसे खुजली पैदा होती है, और खुजलाने से कामोत्तेजन होता है, जो ठीक नहीं है । इसके अतिरिक्त अण्डकोष आदि पर मैल जमा रहने के कारण वीर्य में छण्णता बढ़ जाती है और वीर्य दूषित होकर स्वप्रदोष होने लगता है । इसलिये इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि अधिक बड़े बाल वहाँ कभी नहीं होने पावें । प्रायः कई शौकीन भाई, अपने मुँह के बाल तो नित्य मुँडवाते हैं, लेकिन वहाँ के बाल महीनों तक साफ नहीं करते । लिंगेन्द्रिय के आसपास के बाल, यदि आठवें या पन्द्रहवें दिन उत्तरे से साफ कर दिये जावें, तो बड़ी ही उत्तम बात है, नहीं तो हर महीने अवश्य साफ करना चाहिये । ऐसी जगहों पर, बाल उड़ाने का सावुन इस्तेमाल नहीं करना चाहिये ।

स्नान के समय अक्सर देखा गया है कि, लोग लिंगेन्द्रिय को अच्छी तरह स्नान नहीं कराते । धोती या पाजामे में थोड़ा सा पानी डाल कर स्नान क्रिया को समाप्त कर देते हैं—यह ठीक नहीं है । यही लज्जा या बेपरवाही स्वप्रदोष का एक कारण है । लिङ्ग भी इस शरीर का एक अङ्ग है, उसे अवहेला की दृष्टि से देखना एक बड़ी भारी गलती है । यथावश्यक लज्जा ही इसके लिये ठीक है—व्यर्थ ही लज्जावश इसकी सफाई न करना अनुचित है । स्नान करते समय, विपुल जल से लिंगेन्द्रिय को अच्छी तरह चारों ओर से साफ करो ।

भागों में या अण्डकोषों पर बैठ मत करने दो । स्नान करने के बाद, जब आप अपना शरीर किसी बख से पोंछें उस समय राम तथा इन्द्रिय को भी अच्छी तरह पोंछ डालो ।

(६) स्नान की घेपरवाही ।

जो लोग गरम बख से स्नान करने के जाही हैं उन्हें स्वप्रबोध ही जाता है, इसलिये बिन्हीं मीरोग रहने की इच्छा हो उन्हें बाहिर कि प्रत्येक ऋतु में हीरक बख से ही स्नान करें । गरम पानी से नहाने में अपना बहुजन मत समझो, बल्कि उसे अनेक बीमारियों का मित्र समझो । जो लोग नित्य शीतोष्ण से स्नान करते हैं उन्हें चैप या डाक्टरों के घर बहुत कम जाना पड़ता है । स्वप्रबोध बाडे को, गर्म पानी से सूँझकर भी नहीं स्नाना चाहिये । किसी बीमारी के कारण, निर्बलता के समय यदि गर्मबख से स्नान किया जावे तो कोई हानि नहीं । तन्मुस्त व्यक्ति को गर्म बख का स्नान विपतुष्य समझना चाहिये । गर्म-बख से स्नान करनेवालों के प्रायः कण्ठार्थ अविड अस्पष्ट होती हैं । सिरपर गरम पानी डालने से जॉर्ज कमजोर हो जाती हैं । ऐसा जाता है कि, स्नान के विषय में लोग बहुत ही बेपरवाही करते हैं । यदि स्नान करने की रीति उचित हो हो समुध्य को कोई रोग ही नहीं हो सकता । स्नान के सिधे इस बातों का ध्यान रखना चाहिये—पानी अत्यन्त स्वच्छ करना हुआ और ठंडा हो, विपुल हो, शीतल हो सुगन्धित हो और मीठा हो । स्नान के समय शरीर के प्रत्येक अङ्ग को किसी गीठे बख से रगड़ रगड़कर, अच्छी तरह साफ धाव करवा चाहिये । स्नान के बाद किसी मोटे कपड़े से रगड़ कर शरीर पोंछा जावे । मोहन के बाद तुरन्त ही स्नान पड़ी करना चाहिये और न स्नान के बाद, तुरन्त ही मोहन करना चाहिये—ऐसा करने से बठराप्ति मन्व हो जाती है । स्नान और मोहन में कम से कम तीन घण्टे का फरक होना चाहिये । दोपहरी में या बूफ पक जाने पर स्नान करना करना प्यार है मन्व नहीं है बितना कि सुबोध से पूर्व या सुबोध के समय ।

स्नान को “जल चिकित्सा” समझना चाहिये । स्नान के समय गोड़ी सी सावधानी रखने से ही कई रोग, और मुख्यतः चर्मरोग वेना औषध के ही दूर हो जाते हैं । स्नान यदि उचित क्रिया से किया जावे तो “स्वप्नदोष” बहुत कम हो जाता है । लोगों को नदी, तालाब, झरने, बावली, पोखर आदि जलाशयों में ही स्नान करना चाहिये । देखिये महर्षि मनु कहते हैं—

नदोषु देवखातेषु तडागेषु सरःसु च ।

स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्त्तप्रस्रवणेषु च ॥

स्वप्नदोष के रोगी को नित्य कमर भर पानी में रहकर स्नान करना चाहिये । इससे स्वप्नदोष बहुत कुछ कम हो जाता है । पानी में घुसकर केवल शरीर भिगोकर, बाहिर निकल आने से कुछ भी लाभ नहीं होता, बल्कि १० या १५ मिनिट तक पानी में रह कर अच्छी तरह स्नान करना चाहिये । नदी, तालाब, या बावली का पानी निर्मल होना चाहिये, नहीं तो चट्टी हानि होने की सम्भावना है । बहुत से लोग स्नान को धर्म समझते हैं, इसीलिये जैसे बने वैसे एक दो मिनिट में सेर आध सेर पानी से अपना वदन चुपड़ लेते हैं परन्तु यह ठीक नहीं है । पवित्रता धर्म का एक अङ्ग है सही, किन्तु पवित्रता होनी चाहिये । ऐसे “काकस्नान” से तो चट्टी अपवित्रता—अधर्म होता है । वेद भी उत्तम जलसे रोगों को दूर करने की आज्ञा देता है—

“अरिप्रा आपोअपरिग्रमस्मात् । प्रास्मदेनो दुरितं सुप्रतीकाः प्रदुष्वन्त्ये प्रमलं वहंतु ॥”

अथर्व वेद १०।१।२४

अर्थात्—निर्दोष जल हमारे (रिग्रंअप) दोष दूर करे तथा (एनः) पाप मल और दुरे स्वप्न के कारणों को दूर करे । भाषार्थ यह कि—

सुख बड़ से अच्छी प्रकार ज्ञान करने पर शारीरिक मूक तथा स्वप्न-
दोष दूर हो जाता है।

(१०) लिंगोन्त्रिय को गर्मी पहुँचाना

लिंगोन्त्रिय को गर्मी कमी नहीं पहुँचानी चाहिये। किसी रोग-
विशेष के समय रोग निवारणार्थ गर्म बूँद से घोलने तथा सेंक करने
में कोई हानि नहीं लेकिन व्यवस्था ही गर्मी नहीं पहुँचाना चाहिये। जाम
के आले पंखों के बूँद या दोंगे फेंका कर नहीं बैठना चाहिये। इससे
बीर्याक्षय तथा अण्डकोषों को गर्मी पहुँचती है, जिससे उनमें हरकत
देवा हो कर बीर्य में तरकता उत्पन्न हो जाती है। यदि सर्तों के मौसिम
में अग्नि से तापना हो तो पचासन (आकली पाकली) से बैठकर तपने
से लिंगोन्त्रिय को गर्मी नहीं पहुँचनी। देखा गया है कि डोय अक्सर
मोटे कपड़े का डैंगोट बाँधते हैं, यह अनुचित है। इससे भी गर्मी बढ़ती
है। इसलिये डैंगोट महीन और मुलायम कपड़े का ही बाँधे रहना
चाहिये। स्वप्नदोष के रोगियों को रातदिन डैंगोट नहीं बाँधे रहना चाहिये
केवल सोते समय ही रखें तो अच्छा है। अनेक लोग बोली की छोटी
पट्टरी (तर्ह) बचा कर लिंगोन्त्रिय को बूँद कीचतल कर बाँध रखते
हैं, बोली बाँधने का यह ढंग अत्यन्त बुरा है। बोली इस ढंग से
बाँधना चाहिये कि लिंगोन्त्रिय को गर्मी नहीं पहुँचे और वहाँ आवश्यक
हवा पहुँचती रहे।

(११) हस्तमैथुन

हस्तमैथुन तो स्वप्नदोष की बड़ है। हस्तमैथुन को हस्तक्रिया
मुष्मिमैथुन, हाथ रस कुटेब हेन्क्याप्रिक्चर (Hand practice) भी
कहते हैं। लिंगोन्त्रिय को अपने हाथ की मूँदी में छेकर चिखना रगड़ना
खिखाना और बीर्य निकाल देना, हस्तमैथुन कहा जाता है। इस
मैथुन ने हमारे पैर को बूँद में मिका दिया। इस विषय पर एक

स्वतंत्र पुस्तक, बच्चों और नवयुवकों के लिए अलगही लिखी जानी चाहिये । जिस तरह नशेवाजों से नशे का छूटना कठिन है उसी तरह हस्तमैथुन के अभ्यासियों से, इसका छूटना मुश्किल हो जाता है । इस बुरे अभ्यास से भयकर से भयकर रोग हो जाते हैं, जिनके कारण शरीर जीर्ण शीर्ण हो कर शीघ्र ही नष्ट हो जाता है । पागल-स्त्रानों में ऐसे पागलों की सख्या अधिक पाई जाती है जो हस्तक्रिया के अभ्यासी खूब रहे हैं । हस्तमैथुन से मनुष्य, नामर्द अवश्य हो जाता है । स्त्री के काम का नहीं रहता । इस बुरी आदत के चगुल से जो बचा है, वह बड़ा ही भाग्यशाली और धन्य है । आजकल तो छोटे छोटे बच्चों तक को इस दुर्ज्यसन में सलग्न देखा जाता है । कुसगति के कारण ना-समझ बच्चे हस्तक्रिया करने लगते हैं । उन्हें कुछ अपने भले बुरे का ज्ञान तो होता ही नहीं—वे अपरिपक्व बुद्धि वाले बच्चे, इन्द्रियघर्षण में आनन्द होता देख कर बारम्बार इसे करने लगते हैं, और अपना भावी जीवन पूर्ण अधिकारमय कर लेते हैं । मूर्ख लोग बालकों को यह कह कर हस्तक्रिया का उपदेश देते हैं कि—“इससे लिंगेन्द्रिय बढ़ती है” लेकिन यह खयाल भयकर बेवकूफी है । इससे इन्द्रियका बढ़ना तो दूर रहा, बल्कि, इतनी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं कि, जिनकी कुल गिनती ही नहीं । इन्द्रिय की वृद्धि, रुक जाती है, देढ़ापन आ जाता है, मूत्रनलिका का छेद चौड़ा हो जाता है, इत्यादि । शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, प्रमेह, सुजाक, ध्वजभंग, आदि भयकर रोग हो जाते हैं । मृगी, अपस्मार, मूर्च्छा, क्षय, उसे आ दवाते हैं—यहाँ तक कि अल्पायु में ही इसका अभ्यासी मर जाता है । हमारे देश के फी सैकड़ा ६० बालक और नवयुवक इस दुष्क्रिया में रत हैं । स्कूल और बोर्डिंग में तो शायद ही कोई विद्यार्थी बचता हो । पाखाना जाते समय प्रायः हस्तक्रिया करने का मौका मिलता है । कभी कभी तो अपनी स्त्री के होते हुए भी, लोग हस्तमैथुन द्वारा, अपना वीर्यपात करते देखे गये हैं ॥ छोटे छोटे बच्चे जब इस क्रिया को आरम्भ करते हैं तो इन्द्रिय

को हजारों बार पिसने पर भी अद्यपि उनका बीज नहीं निकलता, तथापि इन्द्रिय ठेढ़ी और निकम्मी हो जाती है। लेकिन जब बीजपात शुरू हो जाता है तो कुछ दिनों में इस बारूद बार के पिसने से ही बीज निकल जाता है। अन्त में यह वक्ता यहाँ तक देखी गई है कि, कामोत्तेजन हुआ, और बीजपात हो गया ! यह मामला नहीं तो क्या है ? यह मौत की मिसाली नहीं तो क्या है ?

प्यारे बालकओ और नवयुवकओ ! इस सत्यानासी आरतसे अपने को बचाओ। यह आवृत्त तुम्हें मिट्टी में मिछाने वाली है। इस क्रिया के छिये तुम लोग अपनी किमोन्त्रिय को सुन्नो भी मत। यदि कोई मौन इसके छिये तुम्हें कहे भी तो उसकी चिकनी चुपड़ी बातों पर ध्यान न दो। बाव रबो नहीं तो इस दुनिया से तुम्हारा नामोनिशान मिट जावेगा बर्बाद हो जाओगे। इस बुरी आरत से स्वयम् बचो और अन्य लोगोंको समझा कर बचाओ तुम्हें बड़ा भारी पुण्य होगा।

(१२) गुद-मैथुन ।

गुद-मैथुन भी स्वप्नदोष का अपारक है। गुद-मैथुन को पुद-मैथुन और कूटिबाजी भी कहते हैं। यह इस्त-मैथुन का मार्ग-बन्धु है। इसके आत्मासी को स्वप्नदोष की बीमारी हो जाती है। कुछ काम्ति-तन्त्र शरीर दुर्बल, और बुद्धि क्षीण हो जाती है। गुद-मैथुन करने वाले पुदकओ, किमोन्त्रिय सम्बन्धी अनेक रोग हो जाते हैं। क्योंकि यह अप्राकृतिक कार्य है। परमात्मा ने गुदा इन्द्रिय की रचना मैथुन के छिये नहीं की है, जो इस प्राकृतिक नियम का उल्लंघन करते हैं, वे अवश्य ही अपने छिये का फल पाते हैं।

जिसके साथ यह मैथुन किया जाता है उसे भी हानि होती है। क्योंकि प्रकृति ने गुदा और छिन्न का सम्बन्ध रखा है। जिसकी गुदा इन्द्रिय अधिक मैथुन कराने से क्षिण हो जाती है, उसे स्वप्नदोष तथा क्षीणपतन रोग हो जाता है। पुदक को चाहिये कि अपनी गुदा

इन्द्रिय की सङ्कोचनशक्तिको अच्छी बलवान रखे। अधिक और अनेक लोगों से मैथुन कराने वाले की गुदा-इन्द्रिय ढीली पड़ जाती है, जो शीघ्रपतन का कारण होता है। जो लोग गुद-मैथुन कराने के अभ्यासी हो जाते हैं, और जिसने कहा उसी से हो कर लेते हैं, वे वही ही भूल करते हैं। दिन में कई बार कई पुरुषों से मैथुन कराने वाले का जीवन नष्ट हो जाता है, यह एक आदतसी पड़ जाती है। हमारे देश के कई मर्द, बेइयाओं की तरह यह धन्धा करते हैं और हमारे बहुतेरे भाई उनके साथ अपना मुँह काला करते हैं। गुद-मैथुन कराने की आदत बचपन से ही पड़ जाती है। बचपन में कुसङ्गति के कारण अथवा पैसे, मिठाई आदि के लोभ में फँस कर, पुरुष इसके आदी हो जाते हैं। जिनके माँ बाप आरम्भ में अपने बच्चों को चटोरे बना देते हैं, और बाद में गरीबी आ जाने या अन्य किसी कारण से उन्हें खाने खरचने को नहीं देते, वे बच्चे प्रायः गुद-मैथुन कराने के अभ्यासी हो जाते हैं। माँ-बापों को उचित है कि अपने बच्चों पर बारीक नजर से इस बात की देखभाल जरूर रखा करें।

माता-पिताओं को चाहिये कि बहुत ही सावधानी से अपने बालकों का पालन करें। न्यर्थ बच्चों को दवाने और डाटने से कभी कभी उलटा फल हो जाता है। आजकल नासमझ माँ-बाप अपने बालकों को सुसङ्गति में बैठा देखकर बड़े ही रुष्ट होते हैं, और कुसङ्गति में देख कर कुछ भी नहीं कहते, यह उनकी भारी भूल है। सुसङ्गति और कुसङ्गति की पूर्ण विवेचना करने के पश्चात् ही अपने बालकों को कुछ कहना सुनना चाहिये। सुसङ्गति के विरोधी कुछ बदमाशों के कहने से ही, अपने बच्चों को तङ्ग नहीं करना चाहिये। सज्जन, विद्वान, साधु-स्वभाव, देश-भक्त आदि व्यक्तियों से पाप कर्म बहुत ही कम होते हैं—साथ ही ऐसे महाशयों के विरोधी भी अधिकांश होते हैं—जो रात दिन उनके विरुद्ध, कार्य करने में तथा उनको बदनाम करने में कुछ उठा नहीं रखते। ऐसे निन्दकों की निन्दा पर हमारे बच्चों को,

मनुष्यों को तथा उनके माता-पिताओं को कुछ भी क्षपास नहीं करता चाहिये । क्योंकि दुष्टों का स्वभाव ही, सबनों की निन्दा में अपना जीवन व्यतीत करने का होता है । अक्सर ऐसा गया कि गेंगेड़ी गेंगेड़ी सराबी बगैरा नरोपाम व्यक्ति दूसरों की निन्दा करते रहते हैं, समय-बारा मनुष्यों का कर्तव्य है, कि कनकी बातों पर विश्वास न करें ।

(१५) बहुमैथुन

अधिक स्त्री-प्रसंग से भी स्वप्नदोष हो जाता है । ज्ञानकम कोमों ने भी जो अपने ऐश्वर्य-वाराह का सावन मान लिया है, किन्तु वह भूक है । स्त्री-वासि के साथ यह अभ्यास है और अभ्यास है । सत्त्वान प्राप्ति की इच्छा से ही स्त्री-प्रसंग होना चाहिये—न कि अधिक आत्म-सूते की इसे महीना बना लक्ष्मी चाहिये । इस पीछे किन्तु आये हैं कि, दो वर्ष में एक बार स्त्री-प्रसंग (वीर्यपात) करना ही साम्प्रदायिक है, कहते कि एक बार के प्रसंग में ही गर्भ-स्थापन हो गया ही ।

एक मनुष्य ने एक बड़े विख्यात वैद्यराज से प्रश्न किया कि "स्त्री-प्रसंग कितने दिनों में एक बार होना चाहिये ?"

वैद्य ने कहा—दो वर्ष में एक बार ।

मनुष्य—यदि इतने समय तक कोई न रह सके तो ?

वैद्य—वर्ष भर में एक बार कर सकता है ।

मनुष्य—यदि कोई इतना भी नहीं कर सके तो ?

वैद्य—उसे छः महीने में एक बार करना चाहिये ।

मनुष्य—छः महीने भी न ठहर सके तो ?

वैद्य—बढ़ तीन महीने में एक बार स्त्री-प्रसंग कर सकता है ।

मनुष्य—इससे कम कितने दिनों में ?

वैद्य—प्रति मास भी ।

मनुष्य—इससे कम ?

वैद्यः—हर पन्द्रहवें दिन ।

मनुष्यः—इससे कम ?

वैद्यः—(ठण्डी साँस लेकर) इससे कम हफ्ते में एक बार ।

मनुष्यः—इससे कम ?

वैद्यः—(झुंझलाकर) हफ्ते में दो बार स्त्री प्रसङ्ग कर सकता है, लेकिन तन्दुरुस्त और बलवान नहीं रह सकता ।

मनुष्यः—इससे कम कितने दिन में ।

वैद्यः—(क्रोध पूर्वक) इससे कम, वह जी चाहे तब काला मुँह करे, लेकिन अपना कफन भी तैयार रखे ।

आजकल अनेक लोग नित्य स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं । बहुतेरे तो एक रात्रि में कई बार झूख मारते हैं । ऐसे मनुष्यों के, वीर्य की जगह खून निकलता है, और उन्हें वीर्यपात का आनन्द सा आ जाता है । ऐसे लोगों की मृत्यु अनिवार्य है । अधिक मैथुन से वीर्य गाढ़ा नहीं होने पाता और पतला रह कर स्वप्रदोष होने लगता है । साथ ही स्त्री की आदत भी खराब हो जाती है । क्योंकि उसे भी नित्य मैथुन की इच्छा होती है—यदि पति कुछ दिनोंके लिये कहीं चला जाता है, तो वह पर पुरुष गमन करने लगती है ।

जो स्त्री पुरुष एक ही बिछौनेमें सोते हैं उन्हें स्वप्रदोष ही क्या ऐसे बहुत से शारीरिक दोष हो जाते हैं । एक बिछौनेमें स्त्री के साथ नित्य सोना, मानों अपनी मृत्यु से लिपट कर सोना है । इसलिये स्त्री-पुरुषों को चाहिये कि, एक दूसरे की दीर्घायु के लिये अलग अलग बिछौनोंमें सोया करें । जो स्त्री, अपने पतिके साथ नित्य एक बिछौनेमें सोने के लिये उसे विवश करती है वह मानों खुद विधवा होने की इच्छा करती है—यही बात पुरुषके लिये भी है । जगद्वन्दनीय महात्मा गान्धी ने “ब्रह्मचर्य” लेख में लिखा है कि “स्त्री पुरुष अलग अलग बिछौने ही न रखें; बल्कि अलग अलग कमरों में सोवें ।”

महात्माजी का वह शब्द हमारे बच्चों तथा विवाहित भवपुत्रों को अपने हृदय में अच्छी तरह छिन्न लेना चाहिये ।

बाबूका हमारे मासमह मूक मा-बाप विवाह के बाद अपने बच्चों को उनकी स्त्री के साथ एक बिछौने में सोतेके छिमे बिछर करते हैं । कुछ मूर्ख औरतें भी, जब समझदार लोगों को जो अपनी स्त्रियों से अच्छा बिछौनेमें सोते हैं उन्हें, कोसती हैं—उन्हें नारंग बताती हैं, और परकीर्णामी कहकर उन्हें छिन्न करने में कोई कसर छोड़ा नहीं रखती । उसकी पत्नी को मड़काकर उसे ममिचार के मार्ग पर डे जाती हैं । ऐसे मूर्ख माता पिता तथा स्त्री-पुत्रों को अपनी ऐसी आदतें छोड़ लेनी चाहिये ।

साथ ही हम हमारे विवाहित भाई बहनों से भी प्रार्थना करते हैं कि ऐसे मूर्ख स्त्रीपुत्रों की व्यंगोक्तिओं पर कुछ भी ध्यान न लायें और जसम अच्छा बिछौनेमें तथा कमरों में सोकर अपनी तथा अपने वंश की उत्पत्ति में हाथ बढ़ायें ।

(१४) बीमारी में कुपथ्य ।

बीमारी की दशा में पथ्य जितना क्षामदायक है उतनी दवा मन्नी है । दवा कितनी भी गुणप्रद काई चाहे यदि रोगी पथ्य से मन्नी रहता तो रोग हरगिज नहीं हटेगा । बसिक दिनबदिन बढ़ेगा ही । यदि रोगी पथ्य से रहे, और मछे ही दवा न भी ले तो आराम हो जाता है । सारांश यह कि दवा तो केवल साधन है, जिसका साधन पथ्य है । जो छाग रोग में कुपथ्य कर बैठते हैं, वे उस मौजूदा रोग से अच्छा कोई मन्दा रोग अपने हाथों अपने शरीर में पैदा कर लेते हैं । बीमारी में किये कुपथ्य का बीज पर बाहुल्य ही शीघ्र प्रभाव होता है, जिसके कारण स्वप्नदोष प्रभृति कई बीर्बेविकार उत्पन्न हो जाते हैं । जिनका शरीर किसी रोग विशेष से अत्यन्त निर्बल हो गया हो उन्हें कुपथ्य कदापि नहीं करना चाहिये—नहीं तो स्वप्नदोष अवश्य पकड़े बंध जावेगा ।

(१५) बहु भोजन ।

भोजन पर ही इस शरीर की स्थिति है । जैसा भोजन होगा, वैसा ही शरीर और स्वभाव भी होगा । इस बात को अधिक साफ करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह बात सभी लोग जानते हैं । सात्विक भोजन सत्तोगुणी और तामसिक भोजन तमोगुणी स्वभाव बना देता है । मासभोजी क्रूर और निर्दय तथा शाक भोजी शान्त और सदय होते हैं यह सब जानते हैं । अतएव भोजन के विषय में बड़ी ही सावधानी अपेक्षित है । इस विषय पर हम पहिले लिख आये हैं ।

बहुभोजन से निश्चय ही स्वप्नदोष हो जाता है । अधिकांश लोगों का ऐसा ख्याल है कि, जितना अधिक भोजन किया जावेगा उतना ही बल बढ़ेगा । यह एक भारी भूल है । कभी कभी तो बहुभोजन से मृत्यु तक होती देखी गई है । यह बात एक मानी हुई है कि घृत से भौतिक अग्नि प्रज्ज्वलित होता है, किन्तु यदि अग्नि की हैसियत से अधिक घृत एक ही बार में उसपर छोड़ दिया जावे, तो वह बुझ जावेगा । इसी प्रकार बहुभोजन जठराग्नि को बुझा देता है । हमेशा, भोजन परिमाण में ही करना चाहिये । मनुष्य को अपने दैनिक भोजन का अन्दाज बाँध लेना चाहिये, और उससे अधिक कभी नहीं खाना चाहिये ।

भोजन करते समय एक बात और ध्यान में रखनी चाहिये कि—भोजन को दाँतों से खूब चबाकर खाया जावे । एक ग्रास को कम से कम तीस बार चबाना चाहिये । बहुत से पदार्थ ऐसे भी होते हैं जिन्हें तीस से भी अधिक, और बहुत से ऐसे होते हैं जिन्हें तीस बार से भी कम चबाना पड़ता है । तात्पर्य यह कि, दाँतों का काम आँतों से नहीं लेना चाहिये । खूब चबा कर खाने से भोजन शीघ्र ही पचता है, और शरीर पुष्ट हो कर बल बढ़ता है । स्वप्नदोष के बीमारों को खूब चबा कर खाना चाहिये, और कभी ठूँस ठूँस कर

नहीं खाना चाहिये। दिन में नियत समय पर सिर्फ़ दो बार भोजन करना चाहिये। बारम्बार नहीं खाना चाहिये। स्वप्नदोष प्रसन्न मनुष्य यदि सायंकाल को भोजन न किया करें तो उन्हें बहुत कुछ काम, कुछ दिनों में ही तबल आयेगा।

(१६) गुरुपाक भोजन

सायंकाल को या रात में गुरुपाक अर्थात् देर से इत्तम होने वाला भोजन नहीं करना चाहिये। अक्सर देखा गया है कि रात का बहुत रोटी-बाढ़ि छपुपाक भोजन को लोग प्रातःकाल खाते हैं तथा पूरी रात प्रकृति गुरुपाक पदार्थों को रात्रि के भोजन में रखते हैं। यह बुरी बात है। कौन सी वस्तु छपुपाक है और कौन सी गुरुपाक इसका वर्णन हम आगे करेंगे। सबसे बड़ी आवश्यकता तो इस बात की है कि, प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रकृति के अनुसार अनुभव द्वारा छपुपाक और गुरुपाक वस्तुओं का निश्चय कर ले। क्योंकि जो वस्तु कफ प्रकृति वाले को दितकर है, वही वस्तु कमी कमी पित्तप्रकृति वाले को रुचिमान करती है। अतएव यह बात अपने अपने तनुर्बे पर ही रखनी चाहिये।

हैं यह बात हमारे पाठकों को ध्याय में रखना जरूरी है कि “जल को जितनी अधिक सुबेदा की जायेगी वह उतना ही अधिक गुरुपाक बन जायेगा।” जैसे जमा—इसे यदि बेदा का पैसा माड़ में भून कर खाया जाये तो छपुपाक होगा। जब इसी मुने हुए जने का छिछका अच्छा करके खाया जाये तो वह रात छिछके कुछ मुने जने से कुछ गुरुपाक होगी। यदि पेसन (जने का पूर्ण) की रोठिर्बो छार्ई जाये तो वह और भी गुरुपाक होगी। यदि पेसन को पी में भून कर दूध की चादनी मिला कर कोई मिठाई बनाई जाये तो वह विसीय गुरुपाक होगी। इसी तरह गोर्ई की भी बात है। चाटा जल्दी इत्तम होता है, तो मीठा उससे देर में पचता है और यही मीठा अगर विलंब

क्रिया द्वारा धी वगैरः में मूना जावे और शक्कर वगैरः मिलाकर कोई मिठाई बनाली जावे तो अत्यधिक गुरुपाक हो जावेगा । सारांश यह कि, अन्न की जितनी कूटा छानी वगैरः क्रियाएँ की जावेंगी, वह उतना ही गुरुपाक बनता जावेगा । गुरुपाक तथा लघुपाक पहिचानने का यह सीधा तरीका है ।

भोजन की असावधानी ही स्वप्नदोष उत्पन्न करती है । अतिभोजन से धातु विकार हो जाता है, यह बात हम पीछे कह आये हैं । अपने पेट के चार भाग करो । इसमें से दो भाग अन्न के, एक भाग जल के लिये, और एक भाग वायु के लिये रखो । दिन में सिर्फ दो बार ही भोजन करो । रात दिन मुँहचलाते रहने में अपना बड़प्पन मत समझो, बल्कि याद रखो, यह बड़प्पन एक न एक दिन ले डूवेगा । भोजन के समय भोज्य पदार्थ अधिक नहीं होने चाहियें—जितने कम हों उतना ही अच्छा ।

मनुष्य के पेट में भोजन का जो भाग हضم नहीं होता वह आँव बन जाता है, और वह धातुस्थान में विकार उत्पन्न कर देता है । भोजन सदा स्निग्ध, लघु, मादा, रसयुक्त, मधुर और प्रिय होना चाहिये । गेहूँ, चाँवल, चना, बाजरा, ज्वारी, साल, जौ, अरहर, मूँग, दूध, दधि, घृत, मक्खन, शक्कर, सेंधानमक, कालीमिर्च, आलू, शकरकन्द, उत्तम ताजा रसयुक्तफल, इत्यादि सब सात्त्विकभोजन में है । गर्म मसाले, लालमिर्च, प्याज, काँदे, शलजम, मांस, चर्बी, तेल, ये सब निष्कृष्ट भोजन में माने जाते हैं । बहुत दिनों के बने और सड़े पदार्थ, तथा मद्य मांसादि अत्यन्त बुरे और त्याग्य पदार्थ हैं । कन्द, मूल, फल और दूध अच्छी चीजें हैं । गेहूँ का दलिया, चाँवल मूँग की खिचड़ी, थूली, सायूदाने की खीर यदि रात्रि का भोजन रखा जावे तो, बड़ी ही अच्छी बात हो । चौबीस घण्टे में, एक समय भोजन करना स्वास्थ्य के लिये बहुत ही फायदेमन्द है । आवश्यकता पड़ने पर, दूसरे वक्त दूध पी लिया जावे तो कोई हानि नहीं । कहा भी है—

“एकहारी सदा ब्रती एकनारी सदा ब्रती ॥”

मोचन के पश्चात्, आब पति किसी तरह का शारीरिक या मान-सिद्ध भ्रम नहीं चाहिये। मोचन करके तुरन्त ही सो रहना बहुत ही बुरा है। एक समय शकड़ ने बन्धनधरि से पूछा—“कोऽठक् कोऽठक् कोऽठक् ?” अर्थात् नीरोग कौन है ? इसका उत्तर बन्धनधरि ने जो दिया वह स्वात्म्य रक्षा की कुञ्जी है। उन्होंने कहा—

“जीर्णे हितमितमोक्षी—

कृत्यद्वारी वामघापी—

विहगराज सोऽठक् सोऽठक् सोऽठक् ॥”

अर्थात्—जाना हुआ मोचन पच जाने पर, हितकारी और उचित परिमाण में खानेवाला तथा सौ कर्म बीरे बीरे टहलने एवं बाई करबट बोड़ी देर छेदने वाला व्यक्ति है शकड़ स्वस्थ धार नीरोग है। उक्त निबन्धों के पाठन करनेवाले को स्वप्नदोष तथा कोई भी शारीरिक दोष उत्पन्न नहीं हो सकता। हमारे विचार से स्वप्नदोष के रोगी को मोचन के बीच में कुछ पीना ठीक नहीं। मोचन करने के पन्नाह २ मिनिट पूर्व कुछ पी लेने से मोचन करते समय कुछ पीने की आवश्यकता नहीं होती। मोचन के आधे पण्डे बाद कुछ पीना चाहिये। वह आदत बीरे २ छाकी खा सकती है। निम्न एक ही समय पर मोचन करना चाहिये। सुबह दस ग्यारह बजे और रात्रि को साठ बजते बजे ये दोनों समय प्रायः प्रत्येक मनुष्य के छिन्ने ठीक हैं। बछते फिरते अबका छेदकर मोचन करना अनुचित है। मोचन करने के पहिले हाथों को, मांसुओं को, मुँसको चोंचों को तथा पैरों को खूब साफ कर लेना चाहिये। कास करके नासुओं की सफाई का खूब ध्यान रखो। मोचन के पहिले और बाद में साबुन लगाकर हाथ धो बाले बाँवे तो और भी अच्छा है। मोचन के बाद भी मुँह, नाक,

दाँत, जीभ, हाथ वगैरः खूब साफ करो। शौच से आकर तुरन्त ही भोजन मत करो।

(१७) जलविषयक सावधानी

पीने के योग्य जल वही समझना चाहिये जो स्वादु, शीतल, स्वच्छ, निर्गन्ध, हलका, और सूर्य प्रकाश में रहता हो। जल यथा-वश्यक पीना चाहिये, इच्छा से अधिक या कम मत पीओ। जलको हमेशा साफ मोटे कपड़े से ही छानकर पीना चाहिये। मनुजी ने कहा है कि :—

“वस्त्रपूतं जलं पिवेत”

सोडा, लेमन, वर्फ, मदिरा आदि पेय स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है अतएव इन कृत्रिम पदार्थों में अपनी तृप्ति शान्त न करो। रोग विशेष में चिकित्सक के कहने पर शर्वत, सोडा आदि पेय-पदार्थ अन्दाज से सेवन करने में कोई हानि नहीं है। पानी धीरे धीरे शान्ति पूर्वक पीना चाहिये। लेट कर या खड़े होकर पानी मत पीओ। २४ घण्टे में चार-पाँच सेर पानी काफी होता है। गर्मी के मौसिम में इसमें अधिक पी सकते हैं। सोते समय और शय्या से उठते समय इच्छानुसार पानी अवश्य पी लेना चाहिये। सूर्योदय के पूर्व जल पीना चाहिये, इसे “उप-पान” कहते हैं। इस समय जलपान करना, अमृत-पान करने के तुल्य है। अकारण ही गर्म पानी नहीं पीना चाहिये। पीने के लिये तौबे के पात्र में पानी भर कर रखना अच्छा है। रेतीली नदियों का स्वच्छ जल पाचक होता है। वर्षा ऋतु के नये जल को गर्म कर के और फिर शीतल होने पर पीना चाहिये। तीन हाँड़ियाँ ऊपर नीचे रखी जावें जिन में सब से ऊपर वाली में लकड़ी का कोयला, मध्य की हाँड़ी में वालू रेती, और सब से नीचे की के मुँह पर कपड़ा बाँध कर, सब से ऊपरकी में पानी भर दो। नीचे की हण्डी को छोड़कर, शेष दोनों के पदे में ऐसा छेद कर दो

बिस्मै से बूँद बूँद पानी छपकता रहे। इस क्रिया द्वारा पीने की ईर्षी में का छना हुआ पानी बड़ा ही गुणदायक होता है। पेशाब करके पानी कमी नहीं पीना चाहिये, बल्कि व्यास हो तो पहले पी लेना अधिक है। इस प्रकार ज्ञान पान में बोझी सी सावधानी रखने से ही स्वप्नदोष नष्ट हो जाता है।

(१८) मुलायम विछौना ।

सभी लोग मुलायम गुबगुहे बिछौनों में सोना पसन्द करते हैं। बिछाविता के कीचड़ में फँसे हुए, या जमीरी के नज़े में सम्मत् ज्ञेय रात दिन गहोंपर पड़े रहने में अपनी बड़ी क्षाम समझते हैं किन्तु यह सूझ है। ऐसे लोगों को स्वप्नदोष अवश्य पकड़ लेता है। क्योंकि ज्ञेयमल गुरु स्पर्श तथा गुबगुही वस्तु कामोदीपक होती है। अतएव स्वप्नदोष से बचने की इच्छा रखने वाले व्यक्ति को चाहिये कि गुरु-स्पर्श बिछौनों पर क्वापि न सोवें। मा-बापों को चाहिये कि अपने कुमार-बचस्क बालकों को गुबगुहे बिछौनों में न मुकावें। उन्हें बचपन ही से कठोर सज्जा पर सोने की आदत डाल दें। बच्चों! अब तक तुम्हारी कम बिछाव के योग्य व हो जाये, अब तक मुलायम सज्जा पर मत सोओ। बड़ाई बरी या कम्बक बगीरा ही बिछा कर सोना उत्तम है। गद्दे देखने के सूचक हैं, किन्तु उनका प्रवासमव ही उपयोग होना चाहिये।

बनबानों के बच्चे प्रायः ठण्ड की तरह गहों पर औंछि छेटे पड़े गहते हैं जिससे कमका शरीर रोगी और मिषस हो जाता है। गहों पर या बैसे भी कमी औंछि (पुन) गही सोना चाहिये। इससे तन्मुहस्ती खराब हो जाती है—स्वप्नदोष होने लगता है। औंछि सोना सम्भव के बिच्छु भी है। औंछि सोने से डिमोन्ट्रिप मूमि को कम कर जसेवित होती है। और सहस्य ही में स्वप्न दोष की मूमिका बन जाती है। बाव रहे, मुलायम गहों पर औंछि मत सोओ।

(१६) स्त्रियों का सहवास तथा कुविचार

रातदिन स्त्रियों में उनके साथ रहना बड़ा ही बुरा है । पराई औरतों के साथ रहने में, तथा वार्त्तालाप करने में अपना गौरव मत समझो, बल्कि हीनता समझो । उनके साथ एकान्त वास कभी न करो । आप अपने को भले ही जितेन्द्रिय समझें, किन्तु परस्त्री के साथ एकान्त में कदापि न रहो । धर्मशास्त्र तो यहाँ तक कहते हैं कि जबान पुरुष “एकान्त में अपनी माता के साथ भी न रहे ।” यदि ऐसा मौका भी आ जावे कि स्त्रियों से बोलना ही पड़े तो शान्ति और लज्जा पूर्वक नीची दृष्टि करके उनसे बातचीत करनी चाहिये । चञ्चलता, हँसी, दिल्लगी, तथा घूर कर देखना, परस्त्री के साथ नहीं होना चाहिये । अपनी पत्नी को छोड़ कर अन्य स्त्रियों के लिए अपने मन में पवित्र विचार होने चाहिये । छोटी उम्र की स्त्री को पुत्री, बराबर वाली को बहिन और बड़ी उम्र वाली को माता दृष्टि से देखना चाहिये—

“मातृवत् परदारेषु यः पश्यति स जितेन्द्रियः ।”

औरतों में रातदिन रहने वाले, या उनके विचारों में तल्लीन रहने वाले पुरुष प्रायः जनानी आदत के देखे जाते हैं । उनकी चाल ढाल, पहिनावा रहन सहन आदि सभी बातों में नज़ाकत पैदा हो जाती है । यह बात मर्दों के लिए अनुचित है । लोगों को चाहिए कि स्त्रियों में न रहें और न उनके लिए पत्नीभाव ही अपने मन में लावें । बुरी दृष्टि से औरतों की तरफ कभी नहीं देखना चाहिये—यह बड़ा भारी पाप है । स्त्री जाति, इस मानवजाति की जन्मदात्री है । अपनी पत्नी के अतिरिक्त, परनारी पर कुदृष्टि करना, मानों अपनी माता को पाप दृष्टि से देखना है । अतएव स्त्री जाति के विषय में, सर्वदा मातृभाव धारण करना चाहिये । नेत्रों को व्यर्थ ही पाप कार्य में मत लगाओ और अपने मन को नीच विचारों से कदापि कलुषित न होने दो । वेद कहता है—

“मूत्र पश्येमासमिष्यमत्रा” (ऋग्वेद)

परनारी को पापदृष्टि से देखना हमारे अधियों ने दृष्टि-मैत्रुण कहा है। अतएव इस पाप से सदा बचना चाहिये। रात दिन स्त्री विषयक विचार करने तथा साथ रहने से बीर्य बिगड़ स्थानच्छुब्द हो जाता है और स्वप्नदोष होने लगता है।

हम पीछे कह चुके हैं कि स्वप्न प्रायः मन के विचारों का ही प्रतिबिम्ब होता है। श्री विषयक विचार मन में होने से रात्रि को स्वप्न में भी खिचो हो दृष्टि आती है, और “स्वप्न दोष” आरम्भ हो जाता है। इसलिये मन को सदा ऐसे विचारों से बचाना चाहिये। स्वप्नदोष की सबसे उत्तम औषध यही है कि स्त्रियों के छिपे मन में सदा पवित्र विचार रहे जायें।

(२०) मलमूत्र के वेग को रोकना।

मल मूत्र के वेग को रोकने से बीर्य क्षुण्ण हो जाता है। इससे स्वप्नदोष और पीनस नामक रोग हो जाता है। अतएव जब कभी मल-मूत्र त्यागने की इच्छा हो तब तुरन्त ही विना आसन्न के बाध स्वयं कार्य को छोड़ कर भी त्यागना चाहिये। चौबीस घंटे में पात्राने सिर्फ दो बार ही जाना चाहिये। एक कहावत भी है—

“एक वक्क-मोगी। दो वक्क-मोगी। और तीन वक्क-रोगी।”

एक बार पात्राने जाना ठीक नहीं है। मोक्षम के बाद पात्राना जाना बीमारी है। दोर लगा कर मल निष्काशना ठीक नहीं है। ऐसा करने से बीर्योन्नय निर्बल हो जाता है। पतका और बहुत समय मल का होना बुरा है। पात्राने में बहुत देर लगाया भी ठीक नहीं है, और न जाकर बस जाना भी ठीक है। इस पञ्चह मितिक से अधिक मल त्यागने में नहीं लगाना चाहिये। मल, क्षीप्त ही सोंप की तरह बाहिर निकलना उत्तम है। मलौत्सर्ग के समय शुद्धा से किसी प्रकार

का शब्द नहीं होना चाहिये । पेशाब करते वक्त पाखाने की हाजत होना या पादना ठीक नहीं । मल त्यागनेके बाद लिंग और गुदा को पवित्र मिट्टी लगाकर, शीतल जल से अच्छी प्रकार धोकर, मल रहित करना चाहिये । काराज, पत्थर या थोड़े से पानी से दोनों इन्द्रियों को शुद्ध करने वालों को अर्श (चवामीर) और स्वप्नदोष हो जाता है । देखिये मनुभगवान् आज्ञा देते हैं—

“एका लिंगे गुदे तिस्रस्तथैकत्र करे दश ।

उभयोः सप्त दातव्या मृदः शुद्धिमभीप्सता ॥”

अर्थात्—शौच के बाद एक बार लिंग को, तीन बार गुदा को, बाएँ हाथ को दस बार, और दोनों हाथों को सात बार मिट्टी लगा कर धोना चाहिये । देखिये कैसा अच्छा सर्व-रोगनाशक नुस्खा है । लेकिन खेद कि, लोग इसे केवल पाखण्ड या धार्मिक ढकोसला मानने लगे हैं । लोगों को चाहिये कि इस नुस्खे को आजमा देखें ।

जिस प्रकार मुसलमानों को मिट्टी के ढेले या पत्थर से इस्तजा करने की धार्मिक आज्ञा उसी प्रकार हिन्दुओं में भी पेशाब के बाद मूत्रेन्द्रिय को जल से धोनेका विधान है । यह इतना अच्छा नियम है कि, जिन्हें स्वप्नदोष नहीं है उन्हें भविष्य में भी नहीं होगा । और जिन्हें है, उन्हें कुछ महीनों ऐसा करने से लाभ होगा । जो चाहें अनुभव करके देख सकते हैं ।

(२१) लिपट कर सोना ।

लिपट कर सोने से कामोत्तेजन होता है । स्त्री के साथ सोने से ही कामोत्तेजन होता हो सो नहीं, बल्कि समवयस्क पुरुषों अथवा अपने मित्रों के साथ, एक विछौने में लिपट कर सोने से भी कामोत्तेजन होता है । अनेक युवकों अथवा समवयस्कों की मित्रता प्रायः ऐसे अनुचित कार्यों के लिये ही होती देखी गई है । लिपट कर सोने से एक

बूझने के गुप्त अर्थ विच्छिन्न पास पास हो जाते हैं। किसी को भी अपनी छिगेरिय नहीं छूने देना चाहिये। छिगेरिय का अर्थ की उरोजना देने से बसकी बसकी सक्ति जाती रहती है। नीय पतला होकर स्वप्नदोष होने लगता है। इसलिये भी-मित्र अथवा पुत्र-पित्र के साथ एक बिछौने में छिपत कर कहापि नहीं सोना चाहिये।

इमने अक्सर देखा है कि, मूर्ख माता पिता अपने बच्चों को एक ही सपना में सुलाते हैं। कभी कभी तो बहोत बड़ा देखा गया है कि, पिता अपने पुत्र पुत्रियों सहित तथा अपनी माया सहित एक ही ओढ़ने बिछौने में बड़ा ही आनन्द मनाते हुए सोते हैं! यह बात विच्छिन्न बुरी है—इससे स्वास्थ्य को इतना बड़ा बड़ा लगा है कि बसमर उससे आदमी नहीं संयत सकता। अतएव क्योंही बच्चों को कुछ समझ आ जाये स्योंही उन्हें जलजल सुलाने का प्रयत्न करना चाहिये। बहुत से लोग अपने बालकों को मृत प्रेतादि के भय से अथवा प्रेम के कारण अलग सुलाना ठीक नहीं समझते किन्तु उनका यह प्रेम अथवा भय उस बच्चे के जीवन का नष्ट कर देता है। स्मरण रहे एक बिछौने में दो आदमी कभी मत सोचो! इससे विबाध हासि के और कोई काम नहीं है।

(२२) बुरे साहित्य का मनन ।

ऐसी बातों को जो देखी न जा सके और सुनी न जा सके, उन्हें पढ़कर जाना जा सकता है। बितना गहरा प्रभाव मन पर स्वाभाव का होता है उतना देखने या सुनने का नहीं होता। साहित्य के पढ़नेवाले सदाचारी और कुसाहित्य के प्रेमी बुराचारी बँडे गये हैं। अतएव पढ़े छिसे लोगों का मुँहकर भी बुरे साहित्य को नहीं पढ़ना चाहिये। सास करके अज्ञान और विज्ञानपूर्ण पुस्तकों को तो कभी नहीं पढ़ना चाहिये। ये मनुष्य को कुमार्गपर ले जाती हैं। आजकल बितने भी बस्पास बाजारों में बिकते हैं, वे प्रायः गन्दे अज्ञान रस

पूर्ण और हमारे पाठकों को बिलासिता का सबक सिखानेवाले हैं। इसके अतिरिक्त कथाओं में रासक्रीड़ा, चीरहरण, आदि की कथाएँ भी अज्ञानी मनुष्यों पर अपना बुरा प्रभाव डालती हैं। उसकी उन्नता पर विचार करनेवाले स्वयम् भागवत के कथकड़ जी भी नहीं होते तो भला श्रोतागण कैसे उसके गूढ़ाशय को समझ सकते हैं? अतएव, मनुष्य को चाहिये कि, सर्वदा वेदादि धार्मिक पुस्तकों का स्वाध्याय करे। इसके अतिरिक्त वीररस-प्राधान्य, चाल्मीकि रामायण, महाभारत प्रभृति, ऐसे उत्तम इतिहास ग्रन्थ हैं जिन्हें पढ़ने से उपन्यासों से भी विशेष आनन्द आता है। महापुरुषों के जीवन चरित्र मनुष्यों को महान् बनाते हैं। उत्तम सामाजिक अथवा राजनीतिक साहित्य भी मनुष्य के चरित्र को बलवान् बनाता है। अतएव जब कभी पुस्तक पढ़नेकी इच्छा हो तब सद्ग्रन्थों का ही मनन करना चाहिए। आज तो हिन्दी भाषा में भी उच्चकोटिका साहित्य मिलता है, पाठक उसे खरीद कर लाभ उठा सकते हैं।

बाजार में कोकशास्त्रों के नाम से जो अनेक पुस्तकें बिकती हैं, वे प्रायः हमारे देश के बच्चों तथा नवयुवकों को कुमार्ग पर ले जानेवाली हैं। कई पुस्तकें जैसे “बहारऐशहिन्दी” “काश्मीरी कोकशास्त्र” इत्यादि, हिन्दी-साहित्य को कलंकित कर रही हैं। इनमें नग्न स्त्री पुरुषों के मैथुन चित्र दिये हैं, जिन्हें हमारे नवयुवक बड़े ही चाव से खरीदते और पढ़ते हैं। ऐसी पुस्तकों का एकदम बहिष्कार होना चाहिये। यद्यपि सरकार ने ऐसी पुस्तकों के प्रकाशकों पर दण्ड रखा है, फिर भी ऐसी पुस्तकें नवयुवकों के हाथों में प्रायः देखी ही जाती हैं।

जिस प्रकार पढ़ने का चित्त पर प्रभाव पड़ता है, उसी तरह दृश्य का भी चित्त पर असर होता है, यह बात हम पीछे कह आये हैं अतएव मनुष्य को चाहिये कि बुरे दृश्यों को भी न देखें। नग्न पुरुष या स्त्री को न देखें, अथवा उसके गुप्त अङ्गों को देखने की

बेहान कर। पशु और पक्षी प्रायः सड़कों पर या छुटे स्थानों में ही मैथुन करते हैं, अतएव योगात् यदि वे मैथुन करते देख पड़ें तो तुरन्त बस धोर से अपनी दृष्टि तथा चित्तवृत्ति हटा कर, दूसरी ओर लगा दो। घर में सबसुरत औरतों के चित्र भव रहें। घर में कनो चित्रों को देख कर ही वसमें रहनेवाले गृहपति के स्वभाव का बुद्धिमान ज्ञेय आजा कर देते हैं, अतएव औरतों के चित्र अपने कमरों में न रहें। बहुत से मिठे-बुरे और गैबार आदमी अपने कमरों में स्त्री-मुद्रा के मैथुन चित्र बड़े ही कल्लू के साथ रखते हैं, वह भूलता है। अहर्निश ऐसे चित्रों के देखने से मनुष्य बिछासिठा के गहरे गहरे में गिर कर अपना जीवन नष्ट कर देता है।

कमी कमी पुत्र-पुत्रियों को अपने माता-पिता को मैथुन करते हुए देखने का मौका मिल जाता है। ऐसे जग को भेड़ बकरियों की माँसि एक ही घर में पुस कर खाते हैं, उनके बच्चे कमी कमी रात्रि में निद्रा भङ्ग होने पर सब अपने माता-पिता को मैथुन करते देखते हैं, तो वे बस साध कर बुपचाप इस कृत्य को देखते रहते हैं क्योंकि उनके छिन्दे यह बात एकदम नई और अद्भुत होती है। बालकों में बहुत करण करने का एक स्वामाधिक गुण होता है। इस वयस में वे जिज्ञासु होते हैं, उसकी बुद्धि अपरिपक्व है अतएव दूसरे दिन ही वे भी कुछ छिप कर अपने माता पिता से सीखे हुए नये पाठ का अध्ययन आरम्भ कर देते हैं। इसका इतना मजकूर परिणाम होता है कि, वे उम्र भर के छिप बरबाद हो जाते हैं। इस छिप माता-पिताओं को चर्चित है कि वे अपने बच्चों को अलग अलग सुझावें और सपत्नीक दूसरे कमरे में सोवें। यदि अपने बच्चों को रात भर सूना छोड़ना ठीक नहीं समझते अपना बगल की कमी हो गी। कमस कम मैथुन देखी जगह करें जहाँ जग आने पर बच्चे घ डूब सकें। इस प्रकार होसिपारी से पापी पोसी हुई सन्तान, और सँभल कर बचने वाले बच्चे तथा मनुष्यक बीर्य सम्बन्धी बीमारी के बहुत में कदापि यही फँस सकते।

(२३) दिन को सोना और बहुत सोना ।

मनुष्य को वक्त पर ही सोना चाहिये । महापुरुषों का कहना है कि, रात दिन के २४ घण्टों को चार जगह बाँटो । जिनमें से ६ घंटे ईश्वर स्मरण के ६ घंटे कमाने-खाने के ६ घंटे नींद के और ६ घंटे अन्य विविध कार्यों के, यथा खेलना, व्यायाम करना, लोगों से वार्तालाप करना इत्यादि । यदि ६ घंटे नींद में कम पड़ते हों तो ७ या अधिक से अधिक ८ घण्टे सोना चाहिये । रात्रि ही ईश्वर ने सोने के लिये बनाई है । सिवाय निशाचरों के अथवा दुष्टों के, प्राणीमात्र रात्रि में ही सोते हैं । अन्धेरा निद्रा के लिये उद्युक्त है, अतएव रात्रि ही सोने के लिये ठीक है । जो लोग प्रकृति-नियम तोड़ कर दिन को सोते हैं या रातभर जाग कर दिन भर खराटे भरते हैं वे अल्पायु रोगी तथा हतवीर्य हो जाते हैं । स्वप्नदोष के रोगी को अधिक नहीं सोना चाहिये । एक गहरी नींद आनेके पश्चात् ज्यों ही निद्रा-भङ्ग हो त्यों ही तत्काल उठ बैठना चाहिये और कार्य में लग जाना चाहिये । १० घण्टों की हलकी नींद से, दो तीन घण्टे की गहरी नींद अच्छी होती है । गहरी नींद में स्वप्न नहीं दिखाई पड़ते, इसलिये स्वप्नदोष के रोगिया को अकृत्रिम गहरी नींद लेने का खूब ध्यान रखना चाहिये । सोने के लिये सब से उत्तम समय रात्रि के दस बजे का है । यदि दस बजे सो कर ४ बजे प्रातः काल उठा जावे तो इससे बढ़ कर कोई औषध इस मानव शरीर के लिये, त्रिलोक में भी नहीं है । अनुभव करके देख लेना चाहिये । रात को दस बजे बाद नहीं जागना चाहिये । दिन को सूर्य की किरणें मनुष्य की निद्रा में विघ्न डालती हैं, कफ की वृद्धि करती हैं, अतएव दिन में कदापि नहीं सोना चाहिये । अनेक लोगों को भोजन करके सोने की आदत है, यह बुरी बात है । आयुर्वेद ने अत्यन्त आवश्यकता आ पड़ने पर, गर्मी के मौसिम में एक घण्टा भर दिन में सोने की आज्ञा दी है । सारांश यह कि दिन में सोना उचित नहीं है ।

अधिक सोना भी जुरा है। यह बात हम थगह जगह छिन्न आये हैं। सूर्योदय के पश्चात् नहीं सोना चाहिये क्योंकि सूर्योदय के बाद एक सोने वाले के शरीर में कफ की वृद्धि हो जाता है। इससे महर्षि मनु ने इस कफ वृद्धि के निवारणार्थ श्रुत बताया है। उन्होंने कहा है कि—

“यदि सोते सोते सूर्योदय हो आवे सो दिन मर मोहन न करे ॥”

क्या ही अच्छा नियम है ! इसमें इस अपराध का दण्ड भी है और औपच्य भी है। अतएव जिन्हें स्वप्नोप से बचना हो, उन्हें चाहिये कि दिन में कदापि न सोवें रात्रि में भी अधिक न सोवें और सूर्योदय के पश्चात् भी न सोवें। नीतिशारों ने भी कहा है कि—

“सूर्योदये चास्तमने शयाने विमुञ्चते शीर्यदिचक्रपाणिः ॥”

अर्थात्—‘सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोते रहने वाले व्यक्ति को कस्ती भी त्याग देनी है, फिर मछे ही वह स्वर्ण विष्णु भगवान् ही क्यों न हों।’ दिन का सोना स्वास्थ्य का नाश करने के साथ ही घन सम्पत्ति का नाश भी करता है।

(२४) नाटक सिनेमा वैश्या-नृत्य आदि

दृष्टव्य स्थाग पर हम पीछे बहुत कुछ छिन्न आये हैं। वेद व्याख्या करता है कि “मर्द्रं वैधस्वते बहुबहुधा जीवितो मत्ता ॥” अर्थात् अपने मित्रों को सदा अच्छा दृश्य देखने वाले ही बनाओ। जो मर्द नाटक और सिनेमा गम्ये देखते आते हैं, उन्हें दो हानियाँ होती हैं। एक तो यह कि निद्रा समय पर नहीं ले सकते, और दूसरे यह कि वहाँ से बुबासनाओं को अपने मन में छेकर छोड़ते हैं। आजकल कुछ नाटक कम्पनियों को छोड़ कर सभी हमारे देश को विद्यासिता का

पाठ सिखा कर, उन्हें शृंगार-रस का प्रेमी बना देती हैं। स्त्रीपाटों के सुसज्जित करने का कम्पनियों को अधिक ध्यान रहता है। इसके अतिरिक्त कई बड़ी बड़ी कम्पनियों में वैश्याएँ एकट्रेस रखी जाती हैं, जिनके चंगुल में नाटकों के कारण ही हमारे कई गाँठ के पूरे नवयुवक फँस जाते हैं। यही हाल सिनेमा का भी है। जितनी भी फिल्में हैं प्रायः सब स्त्री-पुरुषों के प्रेम से भरी होती हैं। भला ऐसे दृश्यों को देख कर जिसमें औरतों के नाज नज़रे के दृश्यों तथा आलिंगन-चुम्बन का प्राधान्य हो मनुष्य अपना चरित्र कब तक ठीक रख सकता है ?

इसी प्रकार, वैश्यानृत्य भी हमारे नवयुवकों के लिये बड़ा ही घातक है। देश के सेवको 'आप लोग वैश्यानृत्य से विलकुल दूर रहें। क्योंकि वे व्यभिचार की खुली दुकानें हैं। उनके पास जाकर पड़ होना, बड़े ही शर्म की बात है। यदि गायन पर ही मुग्ध हैं तो, पुरुष गायकों के गायन सुनो। उनके निम्नकार्य के सामने, गायन की इज्जत कर के वैश्याओं की प्रतिष्ठा मत बढ़ाओ। क़साई की दुकान पर मांस के पास ही यदि मिठाई विक्री होती तो मांस न खाने वाला व्यक्ति, उस मिठाई को खरीदने के लिए कदापि तैयार नहीं होगा। हाँ, मांसभोजी अवश्य वहाँ से लेगा। यही बात वैश्या के विषय में समझिये।

शृंगार-रस प्रधान नाटक, और सिनेमा तथा वैश्यानृत्य आदि देखना स्वप्नदोष को आमंत्रित करना है।

(२५) कुवार्त्तालाप ।

आज कल नवयुवकों में यह बात देखी जाती है कि, जहाँ कहीं दो समवयस्क पुरसत में बैठे कि, परस्त्री विषयक चर्चा आरम्भ हो जाती है, ऐसे लोग महानीच हैं—इनका मन इतना कलुषित होता है कि, जिसकी कुछ हद नहीं। ये लोग भले से भले घरकी बहिन बेटियों का सतीत्व नष्ट करने का विचार लाकर रातदिन मानसिक पाप किया करते हैं। इस पाप का इन्हें फल भी शीघ्र ही मिल जाता है। इन

छोगों की दृष्टि, रास्ते चलने वाली बहिन बेटियों पर लगी रहती है। इन छोगों का आत्मा भी निर्वैद्य और कसुपित हो जाता है। आत्मा की निर्वैद्यता ही सब रोगों का मूल कारण है अतः परस्त्री के सिरे सदा पवित्र विचारों को ही मन में धारण करा और उनके संबंध में कभी गन्धे विचार या अपवित्र भावनाएँ दिख में न जान हो।

(२६) एकान्त में गुप्तेन्द्रिय का स्पर्श ।

कामी पुरुष प्रायः एकान्त में अपनी छिनेन्द्रिय को बारम्बार स्पर्श करके उत्तेजित करते हैं, और बीर्यपात नहीं किया तो उसको इस वृत्ता तक तो अवश्य ही पहुँचा देते हैं कि यदि थोड़ी देर और बर्चस किया जाये तो बीर्य भी निकल जाये। ऐसा मौडा हमेशा एकान्त में तथा बिछोमों में मिलता है। ऐसा करना स्वप्रदोष को निमग्न्य है।

जब कभी कामोत्तेजन हो जाता है तो छोग एकान्त स्थान पाकर वसं रागद्वेष्टा मसखने लगते हैं। इन्द्रिय के माय इस प्रकार की बबरदस्ती ठीक नहीं। यदि कामोत्तेजन हो तो उसके निवारणार्थ उस मत्त बुद्धो बल्कि अपनी विचारधारा को किसी दूसरी वस्तु मोड़ हो या कोई अच्छी पुस्तक पढ़ने लग जाओ कामोत्तेजन स्वयं मिट जायेगा। यदि बौढ़ने का सुविधा हो तो कम से कम बाय मीन की थोड़ाई करो। औरत ही कामविचार काफूर हो जायेगा। स्मरण रहे, छिनेन्द्रिय का किसी भी वृत्ता में मर्दम था पर्येष मत करो।

(२७) मानसिक कुवासनाएँ ।

मनुष्य विश्वासरूप है। जैसा जिसका विश्वास होता है वह वृत्ता ही बन जाता है। ईश्वर पर, अपनी आत्म शक्ति पर, धर्म और अपने पुरुषार्थ पर विश्वास रखना चाहिये। इससे बहुत बड़ा लाभ होता है। स्मरण रहे, विश्वास हो किन्तु अन्य विश्वास क्वापि न हो।

अपने मन में सदा अच्छी वासनाएँ-विचार रखो । वेद कहता है:-

“तन्मे मनः शिव-संकल्पमस्तु ।”

शिव-संकल्प अर्थात् शुभ विचार ही मन में रखने चाहिये । सुविचारी मनुष्य की कभी अवनति नहीं होती । हीन विचारों से हीनावस्था हो जाती है । यह बात स्वयं सिद्ध है कि जैसे विचार मनुष्य भी वैसा ही बन जावेगा । कहा भी है:-

“मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।”

वीर्यरक्षा के लिये, मानसिक विचारों का पवित्र होना जितना आवश्यक है, उतना अन्य बातों का नहीं । अर्थात् उच्च ध्येय, उच्च आदर्श, पवित्र भाव और धार्मिकता की जागृति सदा मन में होनी चाहिये । मन यदि पवित्र विचारवाला हुआ तो वीर्यरक्षा सहज बात है-और यदि मन में हीन विचार हुए तो वीर्यरक्षा अत्यन्त कठिन है । स्वप्नदोष के रोगियों को इससे बढ़ कर कोई दवा नहीं कि “वे अपने विचारों को सदा पवित्र रखें ।”

अपने विचारों पर अधिकार रखिये और मन में दृढ़ आत्म-विश्वास रखिये कि:-

“मैं उच्च विचारों को धारण करता हुआ अवश्य स्वप्न-दोष को नष्ट करूँगा ।”

एक दिन आप देखेंगे कि, धीरे धीरे स्वप्नदोष की बीमारी विल-लुप्त हो गई है । सदा उच्च विचारों के ग्रन्थों से, उच्च पुरुषों की उगति से, और ईश्वर स्मरण से, मनुष्य के विचार उच्च हो जाते हैं, और मन से कुवासनाएँ एकदम दूर हो जाती हैं ।

(२८) हिजड़ों के साथ हँसी-दिल्लीगी ।

पुंसत्वहीन बिना दाढ़ी मूँछों वाले मद को नपुंसक कहते हैं । प्रायः नपुंसक लोग ही दाढ़ी मूँछ मुँड़ा कर रखते हैं, और सिर पर

औरतों की तरह जुड़ा बाँधते हैं। आपा वेव बनका मराना और बाबा बनाना होता है। इनके हाथ भाष और वृत्ति वेदया के समान होती हैं। छोटे छोटे गाँवों में खोग इन्हें मचाते हैं, और इनका गाना सुनते हैं। इन द्विजद्वों में भी हमारे कई नवयुवकों को परपाइ कर दिया है। ऐसे लोगों के साथ हँसी मजाक, वात्ताछाप या संग साथ नहीं करना चाहिये। महामारत के प्रसिद्ध पोढ़ा मीप्प पितामह अपने बड़े पिछम में इतने प्रसिद्ध क्यों थे ? इनका एकमात्र कारण, उनकी वीर्य रक्षा था। साथ ही उनकी इतना दृढ़ प्रविष्टा थी कि “रत्रीपट, रत्री-नाम घारी पट, मपुंसक पर, अथवा ऐम पुरुष पर जो पूष जम्म में रत्री रहा हो—हमियार नहीं उठाते थे वही नहीं पठिक उन्हें देय कर मुय फेर छेते थे।” इसी कारण इस महापुरुष ने १०० वर्ष की उपायु प्राप्त की। और फिर भी अन्त में अपनी इच्छापूर्वक के प्रियजन्मी द्वारा मरे, बात यह महामारत के पाठकों को मसी प्रकार विदित है। इस से स्पष्ट है कि वीर्यरक्षा तथा पूर्णायु प्राप्त करने वाले व्यक्ति को ऐसे लोगों का मुह भी नहीं देयना चाहिये। इनसे एकान्त में बातचीत करना बिल्कुल बुरा है। इसी प्रकार चित्त में दुरे विचार को छेकर त्रिदोर बयस्क वर्षों के साथ कमी एकान्त पास न करो। यदि भ्रातृ-विचार अथवा शुभ विचार मन में हो तो एकान्त बात न कोई हानि नहीं। वर्षों के शरीर को अकारण ही स्पर्श मत करो। उनके गाछों का स्पर्श मत करो। बाइकों के मुयम गड पर सौम्यर्य कान्ति और तेज स्वाभाविक हाता है—खोग इनके सौम्यर्य पर मोहित हो जाते हैं। लुबसूरत और साफ मुखरे वर्षों को देय कर चित्त को आनन्द होना स्वाभाविक है। किन्तु उनके प्रति मन में दुरे भावों का व्यप नहीं दुरी बात है।

सारंस्त यह कि मपुंसकों और लड़कों के साथ एकान्त में गम्भीर बातें नहीं करनी चाहिये और न इनसे हँसी मजाक या फोस बातें

ही करनी चाहिए। रात दिन ऐसी सङ्कति में रह कर मनुष्य स्वप्रदोष तक ही नहीं पहुँचता, बल्कि वह स्वयम् भी नपुंसक हो जाता है।

(२६) चिन्ता, भय, शोक इत्यादि ।

हम पीछे लिख आये हैं कि मन ही इस मानव शरीर के सुख-दुःख का कारण है, जिनका मन निर्वल है वे स्वयं भी निर्वल हैं, और जिनका मन बलवान है उनका आत्मा भी शक्ति सम्पन्न है। वे उन्नात्मा, महात्मा हैं।

शारीरिक समस्त अवयवों को संचालन करनेवाली इन्द्रियाँ हैं, और इन सब इन्द्रियों का अधिपति “मन” है। अर्थात् शरीर को सुन्दर बलवान और नीरोग रखने के लिये मन को प्रसन्न और तुष्ट रखना चाहिये। इसके विपरीत जिनका मन चिन्ता, शोक, भय आदि से व्याकुल रहता है वे कदापि स्वस्थ और दीर्घायु नहीं हो सकते। चिन्ता, भय और शोक इस मानव शरीर के परम शत्रु हैं। मनुष्य को उचित है कि, इन शत्रुओं से अपनी रक्षा करे, और अपने मन को सदा आनन्दित रखे। सुख और दुःख कोई वस्तु नहीं है। ये तो मन की वृत्ति पर अवलम्बित हैं। देखा जाता है, एक मनुष्य यथेच्छ आवश्यकीय उपभोग सामग्रियों के होते हुए भी अपने को दुःखी मानता है, तो दूसरा निर्जन बन में वृक्ष की छाया के नीचे कदम्बूल भोजन न मिलने पर भी परमानन्द का अनुभव कर रहा है। तात्पर्य यह कि दुःख और सुख केवल मनोवृत्ति मात्र है। चाहे सुखी रहिये चाहे दुःखी रहिये, यह आप के हाथ में है। दुःखों की परवाह न कीजिये और सुख में फूल न जाइये, इसी अभ्यास से आप अपने मन पर अपना पूर्ण अधिकार जमा सकते हैं। चिन्ता शोक भय आदि शरीर को रोगी ही नहीं बना देते, बल्कि शरीर को नष्ट कर देते हैं। किसी कवि ने कहा है:—

“चिन्ताविन्ताद्वयोर्मध्ये बिन्दुमात्र विशेषकम् ।

चिन्ता दहति निर्बीजं चिन्ता दहति जीवितम् ॥”

यह चिन्ता काष्ठ की चिन्ता से भी भयङ्कर है। क्योंकि चिन्ता तो सूत रेह को भस्म करती है किन्तु यह चिन्ता जीवित शरीर को ही जला देती है। चिन्ता का प्रभाव बीर्य पर बहुत ही क्षीम होता है, इसलिये चिन्ता से हमेशा बूर रहना चाहिये। चिन्ता में निमग्न रहने वाले मनुष्य का बीर्य अवश्य क्षीयित हो जाता है अतएव प्रसन्न रहने का प्रयत्न करो और चिन्ता शोक, दुःख, मय, क्रोध आदि से बचा।

(३०) ऐशो-आराम ।

बीर्यरक्षा के लिये जिस तरह मन की पवित्रता आवश्यक है, उसी तरह शरीर और बाणी की भी पवित्रता होनी अपेक्षित है। काविक, वाचिक और मानसिक त्रिविध पवित्रता से ही बीर्यरक्षा हो सकती है। मनुष्य को सदैव अपना रहन-सहन सीधा साधा रखना चाहिये। खाने पीने में कपड़े छत्ते में और ऐशो-आराम में जिनकी प्रवृत्ति होती है, वे स्वप्रयोग से कदापि नहीं बच सकते। रहा छद्म का चित्त पर बड़ा गहरा प्रभाव होता है, या यों भी कहा जा सकता है कि जैसा चित्त होता है वैसी ही रहन सहन होती है। अपने शरीर का सुसज्जित रखनेका रात दिन व्यास रखना इत्र फुलेख जलान मज्जान, महीन मखाकठदार मुकाबम कपड़ों से शरीर को सुसज्जित करना अति-भ्रष्टा के चिह्न है। मृदुस्पर्श बारीक और नरमून्ध वस्त्र जैसे रेशम यकमक प्रवृत्ति कामोद्दीपक हैं, अतएव हमेशा मोटे गाढ़े सीधे सादे स्वच्छ पार्ष्व और सम्प्रोचित वस्त्रों को ही धारण करना चाहिये। यदि अपने हाथ के सूत द्वारा बुने हुए वस्त्र हों तो और भी उत्तम हो। इसी प्रकार

भोजन पौष्टिक, पवित्र और स्वच्छ हो, लेकिन चटपटा न हो । सबसे अच्छा भोजन दाल, रोटी चावल, शाक, दूध दही, शर्कर घृत वगैरः हैं । जिनके मन, वचन, और कर्म में सादगी है वे ही महापुरुष हैं । सीधा सादा जीवन बिताना और ऐशोआराम से दूर रहना ही स्वप्रदोष से बचने का सुगम उपाय है ।

(३१) जागरण ।

वस परमात्मा ने काम करने को दिन, और आराम करने के लिये रात बनाई है । जो लोग रात्रि में समय पर नहीं सोते उन्हें स्वप्रदोष घर दबाता है । नाटक, सिनेमा, खेल-तमाशे वगैरः में कई दिनों तक लोग रातरात भर जागते रहते हैं, यह बहुत ही बुरा है । कई लोग रात को बहुत रात गये तक ताश, शतरंज, चौपड़, वगैरः खेलते रहते हैं—यह भी अनुचित है । लिखने पढ़ने वाले यदि दावा करें कि “हम लोग यदि शान्त रजनी में अपना मस्तिष्क कार्य करें, तो अनुचित नहीं” लेकिन यह भी अनुचित है । दस बजे बाद तो मनुष्य को जागना सदा दुःखदायी है । इसलिये मनुष्य को चाहिए कि हजारों आवश्यक कार्यों को त्याग कर, नित्य समय पर सो जाया करें । और नित्य ठीक समय पर उठ जाया करें । सारांश यह कि जिन्हें वीर्यरक्षा करनी हो उन्हें जागरण हानिप्रद है ।

(३२) उपवास ।

अजीर्ण से शरीर में अनेक विकार उत्पन्न होते हैं । अन्य विकार तो धीरे धीरे होते रहते हैं, किन्तु सबसे पहिले धातु विकार शुरू हो जाता है । अजीर्ण नाश करने का सर्वोत्तम उपाय उपवास है । जो लोग अजीर्ण होने पर हिंसाष्टक, सुलेमानीनमक, लवणभास्कर, सिरका आदि पीते या फाँकते हैं, वे बड़ी ही भूल कर रहे हैं । अजीर्ण के लिये बिना पैसे कौड़ी की, बिना दौड़ भाग की दवा एकमात्र “उपवास” है ।

और भी से तो हानि भी हो जाती है—बीर्यदोष उत्पन्न हो सकते हैं, किन्तु विभिन्न उपवास से सिवाय काम के हानि तो हो ही नहीं सकती। उपवास से केवल शरीर ही पवित्र होता है इतना ही नहीं, पवित्र मन भी पवित्र हो जाता है। उपवास में क्रुद्ध, रात्रिगिरह, सिंहास आदि के घने पराये छलाकण, पेड़े बर्षी आदि विभिन्न वस्तुओं को पेट में भर लेने का नाम उपवास नहीं है। ऐसे उपवास से सिवाय दुःखान के कभी फायदा नहीं हो सकता। उपवास का मतलब यह है कि कुछ भी न खाया जाये। आवश्यकता पड़ने पर, सुद निर्मल वरुण पर्याप्त पीना चाहिये। उसमें यदि थोड़ा सा निम्बू का रस निचोड़ दिया जाये तो और भी उत्तम हो। उपवास में झकड़ का पानी पीने से हानि होती है। पवित्र रात्रि से उपवास करने पर स्वप्नदोष हट जाता है। यदि अन्न खाये बिना खना असम्भव हो तो फलों का रस थोड़ा सा लेना चाहिये। बंगू, मौसम्बी, नारंगी आदि रस युक्त फलों का सेवन किया जा सकता है। उपवास को मिटा कर, विभिन्न उपवास करने से स्वप्नदोष हट जाता है। स्वप्नदोष के लिए उपवास शिवना काममद है, छतना और कोई फायदा नहीं है। उपवास के पश्चात् रसदार फल दूध, दही, जिलड़ी, गुड़ी इत्यादि अल्प मात्रा में खाना चाहिये।

(३३) ठुल रहना ।

ठुल से यह मतलब नहीं कि बेरोजगार बड़े रहना। ठुल रहना, अर्थात् निकम्मे बैठे रहना। मनुष्य को चाहिये कि जबसे श्रमार्थ से श्रम पर जाने तक, कुछ न कुछ काम अवश्य करता रहे। प्रायः लोग शिकायत करते हैं कि, “जब कुछ काम ही नहीं होता है तो ठाँके बैठना ही पड़ता है” किन्तु यह केवल बहाना है। काम बहुत है, और करने वाले नहीं हैं। यदि कुछ भी काम न हो तो

सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिये । नहीं तो एक कवि ने ठाले बैठने वालों के लिए ही इस पद्य की रचना की है:—

“ठाला न बैठ कुछ किया कर
काम न हो तो पाजामा उधेड़ कर सिया कर ॥”

कैसा अच्छा काम है ? अब तो लोगों को “काम नहीं है” ऐसा कहने का मोका ही नहीं रह जाता । जो लोग ठाले होते हैं उन्हें पच्चीसों छप्पात सूझ पड़ते हैं, और जो कार्य में सलग्न रहते हैं उन्हें कुछ भी नहीं सूझता । बड़े घरों के मनुष्य इस ठाले रहने के कारण ही, कुमार्ग-गामी हो जाते हैं । ठाले रहने वाले नवयुवकों को कामोत्तेजन विशेष होता है, जो बहुत ही बुरी बात है । एक जवान मनुष्य को ठाले रहने पर, मन में सदा ऐसे ही विचार उठा करते हैं, जो कामोत्तेजक हों अथवा—कुमार्ग पर ले जाने वाले हों । ठाले रहने पर जिनके हृदय में सद्बिचारों का उदय होता हो, ऐसे मनुष्य प्रति सहस्र २४ ही होते हैं, वे धन्य हैं । माराश यह कि जिन्हें वीर्य-विकार—स्वप्न-दोष से बचना हो वे कभी भी ठाले न रहें—किसी न किसी कार्य में लगे रहा करें ।

(३४) अशुद्ध वायु में निवास ।

अन्न और जल से विशेष आवश्यक यदि कोई चीज है तो प्राण धारी के लिये वायु है ? अन्न-जल बिना मनुष्य दिनों तक जीवित रह सकता है, किन्तु वायु बिना तो चंद मिनट भी प्राण धारण नहीं कर सकता । मनुष्य प्रायः अन्न जल की शुद्धि की तरफ जितना ध्यान देते देखे गये हैं, उतना वायु की तरफ नहीं । वायु अमृत है । शुद्ध-वायु (१) शुद्ध-जल (२) शुद्ध-भूमि (३) शुद्ध-प्रकाश (४) और (५) शुद्ध-अन्न ये “पंचामृत” कहलाते हैं । जो नित्य इन पंचामृतों का पान करता है, वही आरोग्य और दीर्घायु पाता है । आजकल बहुत खोजने पर, शुद्ध वायु जंगल में ही प्राप्त हो सकता है । हमारे पूर्वजों ने

बंगलों में रह कर ही इन्द्रिय संयम द्वारा बड़ी बड़ी वस्तुें पाईं वीं। वस्तुओं में तो शुद्ध वायु का पता नहीं। वैसे नगरों की दशा तो और भी सराब है। शहर के भीतर गटरों तो बबबू पैसी ही हैं, लेकिन बाहिर निकलने पर भी दूर तक बिछा, मूत्र गोबर कचरा-कूड़ा जलता हुआ या सड़ता हुआ मिछता है। अितनी कम आबादी का गाँव होमा छतनी ही वहाँ की दशा मुद्ध होगी। वस्तुें कि गाँव के पास ही कूड़ा कचरा खाद गोबर इत्यादि न फेंका जाता हो और वही जेम पाकाने न जाते हों।

जो लोग बिचड़ी के पंखों में शुद्ध वायु माने बैठे हैं वे गलती पर हैं। कृत्रिम वायु स्वास्थ्य-वर्द्धक कदापि हो ही नहीं सकता। रेकों में भी शुद्ध वायु प्राप्त नहीं होता। यद्यपि वे बंगल में से बड़ी तेजी के साथ गुजरती हैं, तथापि अघस्वित एंजिन का धुआँ हरेक गाड़ी के भीतर का पाकाना, अपनी दुर्गन्ध से यात्री को शुद्ध वायु से वंचित रखता है। यदि एंजिन का धुआँ और पाकाने आदि की दुर्गन्ध न भी हो तो, रेक के यात्रियों के शरीर और मुँह की बबबू और तमाखू पीने की धुआँ से सारा डिब्बा क्लेशमय भरा रहता है। कई मछेमानस तो कपड़ा अच्छा कर तमाखू पीते हैं, जिससे हम धुवने लगाता है।

शुद्ध वायु के प्रेमियों को जलानियों के किनारे गाँव से दूर बंगल में पर्बतों पर अधिक भ्रमण करना चाहिये। घर को साफ रखना चाहिये और बिना रोक-टोक के वायु श्वर से उपर निकल जावे ऐसी झिड़कियों हरोके गवाह उदाहरण बगैर रहने चाहिये। यमुष्य को मिला ७८ मीछ तक, शुद्ध वायु सेवन के छिपे जाना चाहिये। नई रोशनी के लोग संख्या समय वायु सेवन के नाम पर थोड़ी दूर गाँव से बाहिर तो जाते हैं, लेकिन सूर्योदय के पूर्व या सूर्योदय के समय वायु सेवन के छिपे दूर तक बंगल में जावे तो अत्यन्त शुद्ध वायु प्राप्त होता है। प्रातःकाल वायु सेवन करने वालों को प्रचुर प्राणवायु प्राप्त होता है, जिससे शरीर में अत्यन्त आरोग्य

आनन्द, पवित्रता, प्रसन्नता, बल, तेज, सामर्थ्य, कांति, आदि की उत्तरोत्तर वृद्धि होती है। स्वप्नदोष होने का मौका ही नहीं आता। इसके विरुद्ध जो दूषित वायु में अपना जीवन पूर्ण करते हैं उनके स्वास्थ्य को स्वयं धन्वन्तरि भी नहीं सुधार सकते।

(३५) हमेशा छाया में रहना ।

स्वास्थ्य के लिये सूर्य का प्रकाश—(धूप) बड़ा ही आवश्यक है। जो मनुष्य धूप में नहीं रहता अथवा जिस घर में धूप नहीं जाती, वह घर सदा दूषित ही रहता है। सूर्य प्रकाश मनुष्य को आरोग्यप्रद है। जो मनुष्य धूप का, उचित रीति से व्यवहार करते हैं, वे दीर्घायु पाते हैं। ऐसे लोग, जो धूप में रहना बुरा समझते हैं, वे रोगी हो जाते हैं। बहुत से लोग ऐसे भी हैं, जिनका शरीर सूर्य प्रकाश में बहुत ही कम रहता है। कुछ लोग तो अपनी नजाकत को इतने हृद दर्जे तक पहुँचा देते हैं कि शीत काल में भी छाया लगाये बिना घर से चार कदम भी बाहर नहीं निकलते। कुछ लोग इसे अमीरी समझते हैं, लेकिन ऐसे वड़प्पन में उनकी उम्र छोटेपन को प्राप्त हो जाती है। प्रकृति ने जो कुछ भी शीत घाम वगरः बनाया है, वह हम लोगों के लिए हानिप्रद कदापि नहीं हो सकता। भारत का धूप, भारतवासियों के लिये नाशकारी कदापि नहीं हो सकता। हमारा शरीर, हमारे देश का जल वायु सहने योग्य ही प्रकृति ने निर्माण किया है। अतएव धूप से कदापि नहीं डरना चाहिये। धूप स्वास्थ्य, दीर्घायु सुन्दरता, बुद्धि, बल, तेज आदि देने वाला है। वेद में लिखा है—

“यदि जाग्रद यदि स्वप्ने एनांसि चकृमा वयम् ।

सूर्यो मा तस्मादेनसा विश्वस्मान्मुंच त्वंहसः ॥”

अर्थात्—स्वप्न और जगृति के सब दोष को सूर्य (धूप) हटाता है। सूर्य प्रकाश में रहने वाला व्यक्ति सहिष्णु हो जाता है। अधिकतर

छाया में रहने वाला रोगी, निर्बल, अस्थायु, पुष्टि-वञ्च-भूय और असक्षिप्त हो जाता है। किसी पौधे को रात दिन, एक सामान्य बग में रखा कर देखिये। उनकी किसी पुरी हवा हो जाती है। यही हाल रात दिन छाया में रहने वाले व्यक्ति की भी होती है। ऐसा मनुष्य बीयरहा कदापि नहीं कर सकता और अनेक बीर्य सम्बन्धी रोग उसे स्वप्रबोध क्षीयपवन, प्रमेह आदि व्यभि हो जाते हैं।

(३६) रात दिन बैठना या अधिक मस्तिष्क सम्बन्धी कार्यों को करना ।

जो लोग गहाने घोने झोंब जाने और भोजन करने के बिने ही ठठ कर थोड़ी दूर चलने के बाद एक ही जगह घंटों तक बैठे रहते हैं उन्हें स्वप्रबोध हो जाता है। हुकान दार और दफ्तरों के कर्कों को घंटों एक ही जगह बैठे रहना पड़ता है। हुकान या दफ्तर से चलाकर घर तक जाना और घर से दफ्तर चले जाना ही बिनके छिद्र काकी है—उनका बीर्य कदापि सुदृढ नहीं रह सकता। जो मनुष्य थोड़ा बहुत शारीरिक क्रम नहीं करता उसका स्वास्थ्य कैसे ठीक रह सकता है। कुर्सी पर बैठ कर काम करना तो फिर भी ठीक है, किन्तु मृमि पर अधिक समय तक एक ही आसन से मित्य घंटों बैठना बड़ा ही हानिप्रद है।

जो लोग विभागी कार्य करते हैं—छिन्ना-भट्टी का या सोबा बिचारी का काम करते हैं, उनकी शारीरिक क्षति कम हो जाती है। अध्यापकों बकीलों छेलकों सम्पादकों को जब आप देखेंगे तो उन्हें अत्यन्त ही निर्बल पायेंगे। कारण यही है कि, ये लोग मस्तिष्क का कार्य करते हैं, अतएव शारीरिक बल कम हो जाता है। मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करने वाले मनुष्यों को, दूध पानी, मक्खन और फलों का अधिक सेवन करना चाहिये। साथ ही थोड़ा बहुत व्यायाम भी अव

इय कर लेना चाहिये । शाररिक अधिक परिश्रम करने से लोग निर्वल हो जाते हैं, किन्तु इतने नहीं जितने कि मस्तिष्क कार्य के करने वाले निर्वलता के पाश में फँस जाते हैं । दीमागी कार्य करने वाले स्वप्नोप प्रमेह आदि रोग तक ही नहीं रह जाते, वल्कि नपुमकता तक पहुँच जाते हैं । अतएव अधिक मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य कभी नहीं करना चाहिये । जब दीमाग थका हुआ जान पड़े तभी उसे फौरन आराम दे देना चाहिये ।

(३७) शारीरिक अस्वच्छता ।

यह हमेशा स्मरण रखो कि, जहाँ स्वच्छता है वहाँ तन्दुरुगी भी है । सफाई और स्वास्थ्य का बहुत ही निकट सम्बन्ध है । स्वच्छता से मतलब यहाँ पर आन्तरिक और बाह्य दोनों प्रकार की सफाई है । मन की पवित्रता के विषय में हम जहाँ तहाँ इसी पुस्तक में लिख आये हैं, अब हम बाह्य अर्थात् बाहिरी-शारीरिक स्वच्छता पर ही यहाँ लिखेंगे । शरीर के चर्म को तथा रोम-कूपों को जल से धो कर खूब साफ रखना चाहिये । बगलें, रानें, नासिका, मुख, आँख, कान, जिह्वा, दाँत, शिश्न आदि शारीरिक अङ्गों को भी धो पोंछ कर सदा पवित्र रखने चाहियें । अनेक लोगों के गले में, छाती पर, वालों में खूब ही मैल होता है, उन्हें ध्यान रख कर अपने शरीर को शुद्ध रखना चाहिये । किसी इन्द्रिय के मलोत्सर्ग पर उसे जल से ही धोना चाहिये । जल ही एक ऐसी उत्तम वस्तु है, जो शारीरिक अस्वच्छता को हटाता है । हाथों को सदा साफ रखो । नाखूनों को मत बढ़ने दो । नंगे पैरों, मैले कुचैले स्थानों में मत घूमो । वस्त्र हमेशा साफ सुथरे ही पहनो । प्रायः लोग ऊपर पहनने का बख्ख, अच्छा धुला हुआ पहनते हैं, किन्तु वह कपड़ा जो रात दिन शरीर को छूता रहता है, इतना गन्दा और मैला होता है कि, जिसकी कोई सीमा नहीं । ऐसे आदमी कभी नीरोग नहीं रह सकते । इस बात का सदा ख्याल

रखा कि जो बख़्ख़ सरीर को सूता रहता है वह अत्यन्त साफ़ और पवित्र हो। उस बख़्ख़ को वर्षों और दशों में दूसरे तीसरे दिन तथा गर्मी में नित्य धोते रहना चाहिये। कभी कभी छोड़ते पानी में भी डाल कर उस पर डालना चाहिये। मोहनशाखा पवित्र हो, मोहन बनाने वाला पवित्र और स्वच्छ बस्त्रधारी हो। मोहन पकाने तथा मोहन करने के पात्र में ही हुए और अछूत घुंछे हुए साफ़ हों तथा मोहन सामग्रियाँ भी नुद्ध हों। घर आँगन बैठक सपनागाढ़ बिछड़ु साफ़ सुपरे हों इनमें फाड़तू पीड़ों की भरमार न हो। घर के आस-पास आग पाछाना पेक्षाष न करते हों कचरा कूड़ा और गोबर आदि न डालते हों। पाछाना (ठूही) बिछड़ु साफ़ हो। घर में स्वच्छ हवा और सूर्य प्रकाश एवं आवा हो—आदि बातों का बहुत ध्यान रखना चाहिये। अनुप्य जितना अधिक स्वच्छता का ध्यान रखेगा वह उतना ही नीरोग रहेगा। अवश्य बिगड़े यह इच्छा हो कि हमें किसी भी तरह का कोई रोग कभी न हो उन्हें चाहिये कि स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान दें।

(३८) व्यायाम न करना।

जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते व बीयररखा कदापि नहीं कर सकते। परिणामी मनुष्य सदा बीर्माणु और आरोग्य पाते हैं, किन्तु साथ ही यह बात भी है कि, अधिक परिणामी हानि भी उठाते हैं। व्यायाम करने से शरीर में पसीमा आता है, जिससे शरीर की सब मजदूर हो जाते हैं, और रक्त शुद्ध होता है। जब शरीर में रक्त का उचित रीति से संचार होता है तब शरीर पुष्ट और अवश्य सुदृढ़ बन जाते हैं। जो व्यायाम उचित रीति से किया जाता है वही लाभप्रद होता है। अनुचित रीति से किया हुआ व्यायाम नुकसान करता है। खेलना, तैरना वृद्ध बैठक, सुन्दर भाँजना, बँबेस धुपाना बौड़ना आसन करना इत्यादि कार्य व्यायाम है।

न्यायाम का प्रभाव गुर्दों पर अच्छा पड़ता है। पसीना निकल जाता है। पेशाब और पाखाना भी उचित परिमाण में होता है। न्यायाम से पाचनशक्ति बढ़ जाती है, जो अन्न जल को अच्छी तरह पचा देती है। फेफड़े शुद्ध हो जाते हैं। उचित न्यायाम से शरीर के सभी दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। न्यायाम से भीतरी अंगों में स्थान-स्थान पर जमा हुआ विजातीय द्रव्य, निकलने के लिये आँतों गुर्दों, फेफड़ों तथा त्वचा तक पहुँच जाता है।

यह विषय इतना अगाध है कि, इस पर अनेक स्वतन्त्र ग्रंथ तैयार किये जा सकते हैं। परन्तु हम यहाँ मक्षेप में इस विषय पर थोड़ा प्रकाश डालना उचित समझते हैं, क्योंकि वीर्यरक्षा का सारा दारोमदार इसी पर है। हमारे देश में मुख्य न्यायाम दण्ड, बैठक, मुद्रर, कुश्ती, आदि माने जाते हैं। अतएव हम इन्हीं के विषय में लिखेंगे। सोलह वर्ष से कम उम्र के बच्चों को दण्ड बैठक का न्यायाम हानिप्रद होता है। उन्हें दौड़ना, खेलना इत्यादि ही हितकर है।

दण्ड—लोग जल्दी जल्दी, और एक साँस में एकदम बहुत से दण्ड लगा जाते हैं, किन्तु ऐसा करना ठीक नहीं है। दण्ड, बहुत धीरे धीरे और शरीर के सथ अङ्गों को बहुत साध साध कर प्राणायाम पूर्वक तथा शांति पूर्वक करने चाहियें। इस प्रकार किये हुए पाँच दण्ड, जल्दी जल्दी किये हुए पचास दण्डों से कहीं अधिक लाभदायक हैं।

बैठक—यह कई प्रकार की होती है। जैसे सादी बैठक, कूद बैठक, हनुमान बैठक। कूद बैठक उत्तम है। इसमें भी शीघ्रता नहीं करनी चाहिये। यह न्यायाम पैरों के लिए लाभप्रद है।

मुद्रर—इन्हें घुमाने की अनेक विधियाँ हैं, जो इसके जानकार द्वारा सीखी जा सकती हैं। मुद्रर के न्यायाम से भुजदण्ड और कलाई मजबूत होती हैं।

डवेल—डवेल के न्यायाम की कई छपी हुई पुस्तकें मिलती हैं।

हमारे कयाल से, वह दण्ड बैठक और मुद्रर से नेष्ट व्यायाम नहीं है। उबिछ से भी छाती, मुन्गार्य और कलाई मुष्ट होती हैं।

इनके अतिरिक्त होड़ना कूड़ना—फोड़ना थोड़े की सवारी, फुड बाछ का सेछना, विममास्तिक पटा बनेटी, बबन छठाना बारि विविध कसरतें हैं। मानसिक व्यायाम के लिये, पुस्तकावलोडन, सम-चार पत्रों का बौचन विज्ञान और तरह तरह की बातों पर विचार करना चाहिये। कसरत बीयरछा के लिये परमावश्यक है। कसरत करने से शरीर में जीर्ण पच जाता है। जिसे बीयरछा करना हो वह कसरत अवश्य करे। कसरत के समय साँस माक से ही गहरी छेना तथा छोड़ना हितकर है। श्मिच हो बार नही तो एक बार अवश्य ही व्यायाम करना चाहिये। बगल वा छाती पर पसीने के बड़े छलक आँचें या मुँह सूखने लग जावे तब व्यायाम बन्द कर देना चाहिये। अपनी क्षति के अनुकूल किया हुआ व्यायाम काम-कमरी होता है। पसीना आते ही, उसे कपड़े से पोंछना चाहिये। सूँके प्यासे मरे पेट तथा बीमारी की दशा में व्यायाम नही करना चाहिये। व्यायाम के समय पतले कपड़ेका डैमोट बौचन चाहिये। डैमोट बौचन फायदेमन्द है, डेकिल त्वच्छ और बारीक हो। स्वप्रबोध के रोगियों को बचेह कसरत करनी चाहिये।

व्यायाम के बाद दूध पी आदि पोषिक चीजों का सेवन आवश्यक है। जबका १ घंटे कायाम १ घंटे कास्ती श्मिच ३ छोली इछायची और जबकी मर घनिष्ठा में ११ मस्सा सौंठ, रात को मिर्च, पत्थर चीनी जबका काच के बर्तन में भिगो दें। सुबह कसरत करने के बाद बायाम और इछायची को छीछ कर सब को बारीक बोट हाँके और छान कर पी लें। आवश्यकता हो तो मिर्ची हाछ लें। सर्दी में हूड गर्म कर के पीना चाहिये। क्यों क्यो व्यायाम बढ़ावे तब तब इसकी मात्रा भी बढ़ा वसी चाहिये।

(३६) प्राणायाम न करना ।

प्राणायाम दीर्घायु का देने वाला, वीर्य को शुद्ध तथा स्थिर करने वाला है। प्राणायाम से फेफड़े शुद्ध होकर शरीर स्वस्थ होता है। हिन्दू शास्त्रों में उपनयन सस्कार के बाद ही, ब्रह्म को प्राणायाम सिखा दिया जाता है, किन्तु आजकल लोग सिर्फ एक दो क्षण का नाक पकड़ कर छोड़ देते हैं, इस प्रकार प्राणायाम की लकीर नित्य पीटी जाती है। यदि देश में ठीक ढंग से प्राणायाम करने वाले होते तो, स्वप्रदोष इस प्रकार वृद्धि कदापि नहीं पाता। यहाँ प्राणायाम का प्रशंसा न लिख कर पाठकों को प्राणायाम करने की विधि बताते हैं, आशा है जिन्हें दीर्घायु तथा आरोग्य की इच्छा होगी वे अवश्य इस क्रिया से पूर्ण लाभ उठावेंगे। यह क्रिया मामूली नहीं है। यह योगियों की क्रिया, और एक बड़ा भारी तप है। हिन्दू-शास्त्रों ने इसकी प्रशंसा मुक्त कण्ठ से की है।

प्राणायाम का अर्थ है, प्राण-वायु का रोकना और त्यागना। प्राणायाम (१) पूरक (२) कुम्भक (३) रेचक और (४) बाह्य कुम्भक, है। इसके करने की विधि इस प्रकार है। सिद्धासन से बैठो—(देखो चित्र न० १३) मुख, पूर्व, पश्चिम या उत्तर दिशा की तरफ रखो। पीठ की रीढ़ हड्डी विलकुल सीधी रहे। पहिले अभ्यास करने के लिये, सीधी दीवार के सहारे विलकुल सिर तक टिक कर सीधे बैठ जाओ। नाक मुँह आदि का मल पहिले से ही शुद्ध कर दो। अब साँस खींचो, और एक दो तीन गिनने लगो। यह पूरक प्राणायाम है। धीरे धीरे साँस खींचने तक जितने गिने हों, उससे चौगुने गिनने तक साँस को रोके रहो यह “कुम्भक” प्राणायाम हुआ। अब, साँस खींचने में जितनी संख्या हुई थी, उससे दुगुने गिनते हुए साँस धीरे-धीरे छोड़ो। यह रेचक प्राणायाम हुआ। साँस छोड़ने पर, तुरन्त ही

उन्हरो। यह “बाह्य कुम्भक” प्राणा-

पाम हुआ। अर्थात् यदि १० तक गिन्ते हुए "पूरक" हुआ तो फिर एक दो से गिन कर ४० तक "कुंभक" करो और फिर "रेचक" एक दो से छगा कर बीस तक गिनो तब तक करो। "बाह्य कुंभक" अपनी इच्छा के अनुसार ही करना चाहिये। "पूरक" के वक्त नासिका का बायाँ छेद बंद कर दाहिने छिद्र से धीरे धीरे साँस लीजो। "कुंभक" के समय दोनों बमुने बंद हो और साँस रोके रहो। "रेचक" के समय दाहिना नसुना बंद कर बाँया खोल दो। अब दूसरे प्राणायाम में बायें नसुने से साँस लो दोनों बंद कर बाहर छोड़ो और बाँया बंद कर दाहिने से साँस लो। ऐसे छट फेर कर, कई बार करते रहो। कमसे कम १ बार अवश्य ही करना चाहिये। भरे पेट तथा अम्ल वायु में प्राणायाम करने से हानि होती है। इस क्रिया को एकान्त में अशुभय के पास बगीचे में वन में पर्वतों पर रत्न-स्वानों में जहाँ शुद्ध वायु बहता हो प्रसन्न मन तथा सांत्विपूर्वक करने से ही काम होता है। प्राणायाम के छिय सूर्योदय या सूर्यास्त का समय उत्तम है। स्वप्रयोग बायें को प्राणायाम कराना चाहिये। प्राणायाम के समय तीन "बन्ध" छिय बायें तो सोमा और सुगन्ध बन जाता है। तीन बन्धों के नाम ये हैं (१) मूत्र बन्ध (२) वाक्बन्ध और (३) रुद्रिबान्ध। गुदा को सिकोड़ कर ऊपर की ओर खींचे रखने की क्रिया को "मूत्रबन्ध"। गले को सिकोड़ कर ऊँची को कण्ठमूक में छापाये रखने की क्रिया को "वाक्बन्ध" और पेट को भीतर की ओर खींच कर रीढ़ की हड्डी से सटा देने के प्रयत्न को "रुद्रिबान्ध" कहते हैं। ये तीनों बंध पूरक कुंभक और रेचक के समय इस प्रकार करने चाहिये—

- (१) पूरक के समय मूत्रबन्ध और रुद्रिबान्ध।
- (२) कुंभक के समय मूत्रबन्ध और वाक्बन्ध।
- (३) रेचक के समय मूत्रबन्ध और रुद्रिबान्ध।

नमोऽप्रदान्ता मूत्रबन्ध की है। वास्तव में जो नित्य निचमपूर्वक

प्राणायाम के साथ विधिवत् "मूलबन्ध" करता है उसे कभी भी स्वप्न-दोष नहीं हो सकता । जिन्हें स्वप्नदोष होता होवे 'मूलबन्ध' के द्वारा इसे समूल कर सकते हैं । विधिवत् मूलबन्ध स्वप्नदोष का एक अच्छा इलाज है ।

(४०) खुद को तुच्छ समझना

जिस मनुष्य में आत्म-सम्मान अथवा आत्मगौरव का अभाव है । वह मनुष्य ही नहीं । प्रत्येक व्यक्ति में आत्माभिमान का होना अत्यावश्यक है । स्मरण रहे मिथ्याभिमान त्याज्य और बुरा है । हमारे शरीर में इन्द्रियाँ हैं, और जो इन इन्द्रियों का अधिपति है वही "इन्द्र" है । अर्थात् प्रत्येक शरीर में इन्द्रदेव का राज्य है अतएव अपने को हीन हीन और तुच्छ समझना मानों इन्द्रदेव को अपमानित करना है । मनुष्य को उचित है कि अहीन भाव से आचरण रहे । वेद भी—

"शतमदीनाः स्याम"

कह कर आयु भर, अहीन भाव से रहने की आज्ञा देता है । दूसरे के आगे अपने को चाटुकारी, चापलूसी या अन्य किसी प्रकार से दान बनाना या तुच्छ समझना अनुचित है । ऐसे मनुष्य एक प्रकार के मुर्दादिल, और नामदे होते हैं । ऐसे मनुष्यों से राष्ट्र निर्बल हाता है । अतएव मनुष्यों को अपने दिल से यह बात एक दम निकाल देनी चाहिये कि, मैं तुच्छ हूँ । जिसके मन में निर्बलता की भावना होती है वह वीर्यरक्षा कदापि नहीं कर सकता । अतएव स्वप्नदोष से बचने की इच्छा रखने वालों को चाहिये कि अपने मन को तुच्छता दूर कर दें ।

पत्र व्यवहार में या बात-बात में, आपका दास हूँ या सेवक हूँ, किंकर हूँ, इत्यादि शब्द प्रयोग करना आजकल एक सभ्यता बन गई है, लेकिन यह अनुचित है । हमारी वैदिक-सभ्यता इसके विरुद्ध है । भारतीय सभ्यता दासत्व के बन्धन में फँसानेवाली, नहीं है, बल्कि पाश्चात्य-सभ्यता है ।

(४१) अधिकवस्त्र पहनना ।

स्वप्नरोष से जिन्हें बुरा रहना हो अवस्था यों कहिये कि जिन्हें स्वस्थ रहना हो, उन्हें अधिक वस्त्र कदापि नहीं पहनने चाहिये। उष्ण निवारणार्थ सिर्फ बोली पहन कर शीघ्र शरीर धवि वस्त्र रखा जाये तां स्वास्थ्य के लिये बड़ा ही उत्तम है। नहीं तो जहाँ तक हो सके, कम वस्त्र पहिना ही ब्रित्तकर है। जाजकल फेड़न बन गया है कि अकस्मत् ही लोग कपड़ों पर कपड़ें छादे रहते हैं। अधिक कपड़ों का शरीर पर कानना हम लोगों में अमेरिजों से सीखा है। इसके पूर्व भारतवासी बहुत ही कम कपड़े पहना करते थे। वही कारण था कि आज की मूर्ति भारत पहले रोगी नहीं था। बलियान कमीज बास्कर कोट ओवरकोट बगैर पाँच पाँच छत्र छत्र कपड़े पहना पाश्चात्य सम्प्रदाय है। भारतीय-सम्प्रदाय तो कम वस्त्र पहिने में ही है। अमेरिजों का देश शीतप्रधान है अतएव वे इसलं और बुराने छावें तो भी उन्हें कम हैं। किन्तु भारतवासियों की लज्जुस्ती के लिये तो अधिक वस्त्र धरना करने बाडे हैं। जो लोग इस प्रकार अनान-समान कपड़ों में अपने को वेष्टित रकते हैं, वे बड़ी सूख करते हैं। इसे चाहिये कि सिर्फ अपनी लज्जुस्ती ठीक रखने के लिये ही कम से कम वस्त्र धारण करें। सिवाय शीतकाळ के अन्य ऋतुओं में रंग कपड़े मत पहनो। अभ्यास द्वारा, मनुष्य एक वस्त्र में ही शीत भीष्म वर्षा आदि ऋतुओं को सह्य ही काठ सकता है। केवल अभ्यास की जरूरत है। अभ्यास द्वारा शरीर को इच्छालुसार बनाया जा सकता है।

(४२) मुख का गंदापन और दाँतों की अपवित्रता ।

स्वास्थ्य का बारोमटर पैर पर ही है लेकिन पैर का बारोमटर मुख पर है क्योंकि पैर में मोजन पहुँचाने का एक मात्र मार्ग यही है। यदि मार्ग दूषित हो तो, ज्ञाया हुआ जल भी दूषित—टोमोलाक होकर पैरमें जावेगा और पैर उस दोष को सारे शरीर में पहुँचा

देगा। इसलिये मुखको खूब साफ रखना चाहिये। दाँत, जिह्वा, तालु, मसूढ़े ये मुखके मुख्य अवयव हैं। इन्हें माँज रगड़कर शुद्ध रखने की जरूरत है। सायं प्रातः दोनों समय सफाई की जा सके तो बड़ी ही अच्छी बात है, नहीं तो प्रातःकाल उठते ही मुख धोने के पूर्व दातून अवश्य करनी चाहिये। ब्रश से दातून करना ठीक नहीं। यदि ब्रश की आदत ही हो तो, अपना ब्रश अलग रखो, और खूब धोकर शुद्ध कर दिया करो। ब्रश के साथ कोई दाँत साफ करने का मजन अवश्य होना चाहिये। अनेक लोग कोयले से, राख से, मिट्टी से, या अन्य किसी प्रकार के चूर्ण से दाँत साफ करते हैं, किन्तु ये लाभप्रद नहीं होते। जो लोग तमाखू से या चिलम के गुल से दाँत साफ करते हैं, वे तो बड़ी ही भूल करते हैं। वृक्षशाखा की दतून ही अत्यंत लाभदायक है। ताजा होती है, इसके अतिरिक्त जैसा वृक्ष होता है, वैसी ही वह गुणदायक होती है। दतून पर की बल्कल पेस्ट (Paste) का काम करता है। दतून को चीरकर उसकी फाँक से जिह्वा पर का मैल अच्छी तरह शुद्ध किया जा सकता है। दतून हमेशा कनिष्ठिका अँगुली के अग्रभाग समान मोटी, और वालिश्त भर लम्बी होनी चाहिये। रोज नई ताजा दतून लेना चाहिये। एक दतून से दिनों तक दाँत साफ करना बहुत हानिकारक है। नीम, बबूल, खदिर, करज, रतनजोत, इमली, पलाश, जामुन, महुआ, बरगद की जटा, अपमार्ग (आँधी झाड़ा) आदि की वृक्षों की दतून की जा सकती हैं। आयुर्वेद में भी—

“अर्क-न्यग्रोध-खदिर-करञ्ज-कुकुमादिकम् ।

प्रातर्भुक्त्वाचमृद्वग्रं कपाय-कटु-तिक्तकम् ।

भक्षयेदन्तधावनम् दन्तमांसाभ्यवाधयन् ॥”

अर्थात्—आक, वट, खैर करज और अर्जुनादि वृक्षों तथा कटु, तिक्त और कपाय रसवाले अन्य वृक्षों की दतून लें और उसके

अममाग को खूब बचाकर ऐसा कोमल बना ले कि, जिससे मसूहोंको रगड़ न पहुँचे। इनके अतिरिक्त जिस दूध की शाखा का गद बण्डा बन जावे उसी की दूधन कर बेसी बाहिरे। लेकिन यह ध्यान अवश्य रखा जावे कि, कोई इन्फेक्शन दूध की शाखा न हो। कबूर, और बॉस की दूधन मुकसाम करती है। हमेशा यह धात रक्खना बाहिरे कि—

दाँत जिसन सौ काम ठकरीया काह की ॥

दाँतों को कड़े पिसना बाहिरे। उन्हें तीनों तरफ से साफ करना बाहिरे। जब साफ हो जावें तब जब से तुम्हें करके ताहू बिह्दा, ठया बिह्दा के सीचे का माग यक रक्षित कर देना बाहिरे। तमाहू खरब, सुपारी आदि खा-पी कर मुँह को गन्हा कमी नहीं करना बाहिरे। इसक सेवन से डाकोस्पाइक मन्विषों निर्बल हो जाती हैं। इन मन्विषों से रात दिन बूक बनता रहता है। यह बूक दाँतों की अड़ों को छूकर, मुख में से पंठ भ जावा रहता है। यही बूक मोजन को पचान में सहायता दता है। यदि मुख गन्हा हुआ तो बूक सारे शरीर में रोग पहुँचा दगा। इसलिये मुख को खूब ही साफ रखो। धरा भी बहबू मुख से नहीं जानी बाहिरे। मोजन के बाद और पहिले मुख और दाँतों को निष्कृष्ट मुद्र कर केना बाहिरे। मिठाई खाने बाकी के दाँत कराय हो जाते हैं। जिसके दाँतों में दर्द हो उन्हें टिन्डर-मापोडिन वा फिट्टिकरी के तुम्हें करमा बाहिरे। जबवा सोडाबाई काबे के पानी से तुम्हें करमे बाहिरे।

बड़ी बड़ी बीमारियों को बहुमूल्य औषधियों से नहीं हटती उन्हें डॉक्टर सिर्फ रोगी के दाँत साफ करके ही हटा देते हैं। अतएव दाँत और मुख की मुद्रि शरीर के छिमे खानी ही आवश्यक है, जितना कि मोजन।

(४३) नग्न, अथवा एकान्त में सोना ।

तरुण पुरुष के लिये, एकान्त शयन कामोदीपन का कारण होता है । इसी प्रकार नग्न सोना भी कामोत्तेजक है । शास्त्रकारों ने लिखा है “न च नग्न शयीतेह” अर्थात्—नग्न हो कर कभी नहीं सोना चाहिये । जो नवयुवक वीर्यदोष से दुःखी है, उन्हें चाहिये कि कभी एकान्त वास न करें, और सोने के वक्त भी अलग कमरे में न सोवें । अच्छे पुरुषों की सद्गति में रहें । जैसी मद्गति होती है, मनुष्य भी वैसा ही बन जाता है । इसलिये अपना मित्र बनाने के पूर्व, खुद ही सोच समझ कर मित्रता करनी चाहिये । बुरे मित्रों की कुसद्गति के कारण, बड़े बड़े पुरुष भी नष्ट भ्रष्ट हो चुके हैं, और सज्जनों की सत्सद्गति से नीचों का भी उद्धार हुआ है । विशेषतः वीर्यरक्षा के लिये भले मित्रों की ही सद्गति चाहिये । वीर्य नष्ट होने का कारण, बुरे मित्रों की सद्गति, अर्थात् उनके साथ सोचे हुए बुरे विचार ही होते हैं । अतएव यदि समय मिले तो, सत्पुरुषों की ही सद्गति करनी चाहिये । एकान्त वास, नासमझ नवयुवकों के लिये कदापि उचित नहीं है । नंगे सोना पशुता है । मातापिता को चाहिये कि अपने नासमझ बच्चे को नंगे कभी एकान्त में न रहने दें, और नंगे बच्चों को एक साथ या अकेला न सुलावें ।

(४४) तमाखू सेवन ।

यद्यपि हम इस विषय पर “मादक द्रव्योंके सेवन” में बहुत कुछ लिख आये हैं, तथापि इसे फिर दोहराने का कारण है कि, इसके कारण हमारा सारा देश स्वप्रदोष पीड़ित है । तमाखू-सेवन दुर्व्यसन है । इसका खाना, पीना, सुँघना वगैरः सभी बुरा है । चीड़ी, सिगरेट, चुरट, चिलम, हुक्का नास, हुलास, मुरती, वगैरः सभी त्याज्य हैं । धर्म-शास्त्रों में इसकी बड़ी ही घृणित कथा है । इसे गोरक्त से उत्पन्न कहा है—

“कर्णेभ्यश्च तमास्रम् ।”

(कार्तिक म हात्म्य)

अर्थात्—शरीर के कान से तमास्र उत्पन्न होते हैं—आँखें कंधारों हैं।
या, काँधी से बड़बोझता होती है, अन्य भागक पदार्थों से रक्त-व्यय
बढ़ते हैं, किन्तु तमास्र से बीमों दोष उत्पन्न होते हैं। जिसे स्वप्रशोधन
से बचना हो उसे सन से पहले इससे बचना चाहिये।

(४५) सोते समय कुविचार ।

विचारों का प्रभाव मन पर पड़ता है, इसे आप इसी पुस्तक में
जहाँ जहाँ पीछे पढ़ जाते हैं। स्वप्रशोधन निद्रा के समय होता है, अतः
यह निद्रा के पूर्व जैसे अच्छे या बुरे विचार मन में होंगे, जैसे ही
स्वप्न में भी दृश्य दिखाई देंगे। अतएव जिन खी-पुष्टियों प्रति आप
की काम्येच्छा हो, या जिनसे अनुचित सम्बन्ध हुआ हो वा है उनका
स्मरण सोते समय कदापि मत करो। बार्मिक पुस्तक का स्वाध्याय
करके सोना चाहिये। वा क्षण में छेड़कर उत्तम पुस्तक अबका पढ़
बढ़ते रहना चाहिये। नींद आने को तब पुस्तक रख कर, सो जाना
चाहिये। अबका सोते समय किसीनों से माया डे कर ईश्वरस्मरण में
ध्यान लगा देना चाहिये। सारग्राह्य यह कि सोने के पूर्व मन में
कुविचारों को कदापि स्थान नहीं देना चाहिये।

(४६) निंदा से डरो ।

जो लोग अपनी निंदा से नहीं डरते वे लोग प्रायः धर्मिचारी
हो जाते हैं। और धर्मिचारी को स्वप्रशोधन होना अनिवार्य बात है।
इसलिये निंदा से डरते रहो। सुठी निंदा से निर्भय रहो।

(४७) आत्म विश्वास का न होना ।

इच्छेक को अपनी कमजोरियों को मग से हटा कर अपने में
आत्म-विश्वास रखना चाहिये। मैं आत्मा हूँ और मैं ही कर्ता हूँ ऐसे

उच्च विचारों को मन में स्थान देना चाहिये । मैं सदाचारी, श्रेष्ठ, पुण्यात्मा, बलवान, और ब्रह्मचारी बनूँगा—अनेक प्रयत्नों द्वारा मैं अपनी आत्मोन्नति करूँगा । ऐसे विचार रखने से मनुष्य को किसी प्रकार का वीर्यदोष नहीं हो सकता ।

(४८) आलस्य ।

आलस्य भी स्वप्नदोष पैदा करता है । पुरुषार्थी ही अपनी रक्षा कर सकता है । आलसी अपना नाश स्वयं कर लेता है । नीतिकारों का कहना है कि:—

“आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः ।”

आलसी को स्वप्नदोष ही क्या विविध वीर्य-विकार उत्पन्न हो जाते हैं । इसलिये आलस्य से बचो ।

(४९) अधार्मिकता ।

सदाचार भी धर्म का एक लक्षण है । धर्म के शेष लक्षणों का पालन प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिये । जो मनुष्य धार्मिक है, वही श्रेष्ठ है । जो मनुष्य धर्म का पालन करता है, धर्म उसकी अनेक प्रकार से रक्षा करता है । इसके विपरीत अधर्माचरण करता है, अथवा धर्म का पालन नहीं करता वही इस ससार में दुःखी और रोगी देखा जाता है । अतएव धैर्य, सहिष्णुता, मनोनिग्रह, अस्तेय, पवित्रता, इन्द्रिय-दमन, सद्बुद्धि-ज्ञान, सत्य और अक्रोध, धर्म के इन १० लक्षणों को पालन करना चाहिये ।

(५०) ईश्वर में अनन्य श्रद्धा

एक मात्र परमात्मा की अनन्य भाव से भक्ति तथा उपासना करनी आवश्यक है । जो हमारे शरीर का निर्माता है, जिसके हाथमें इस अखिल-विश्व की बागडोर है उसी मङ्गलमय परमात्मा का

मित्र ध्यान कीजिये और उसे अपने हृदय में ही विराजमान देखिये। कमसे कम सायम्-यात्रा उस परम-पिता के शुभाशुभात् अवश्य गाए। ईश्वरमन्त्र को किसी प्रकार का रोग, शोक भय दुःख आदि नहीं होता। बसों कि निष्काम भक्ति हो। दुनियाँ को विज्ञान की बगुन भक्ति से कुछ भी नहीं होता। ईश्वर में अनन्य भया रहने से मामय का कल्याण है।

सकड़ों कारण स्वप्नरोप के हैं, किन्तु उन्हें यहाँ लिख कर पुस्तक के पृष्ठों को अधिक बढ़ाना उचित नहीं जान पड़ता। छोटे मोटे १० कारण आपको बताये गये हैं। यदि इन सब कारणों को ही दूर कर दिया जायेगा, तो स्वप्नरोप भी दूर हो जायेगा। अब इन ज्ञानो कुछ पण्य-पदार्थों के नामों की एक सूची दे रहे हैं।

१. कुल्य पण्य-पदार्थों की सूची । १

अन्न ।

गेहूँ, वरार-मकई, जौबज, मूँग, गुजर, मसूर, अरहर, मटर जो जना जायगा । इत्यादि ।

मिट्टान ।

हसुआ, बेबर, रजड़ी, लखरू, बेसन के, बाबूसाई, कडाकन्द, इमरती, फनी, अछेरी, गुलाबजामुन, इत्यादि। स्मरण रखिये अधिक मिठाई खाने से स्वप्नरोप अवश्य हो जाता है। साथ ही यह भी ध्यान में रहे कि मिठाई पवित्रतापूर्वक तथा पवित्र स्थान से बनी हुई हो। दिन भर में एक प्रमुख को जाय जाय तीन छोटी मिठाई से अधिक कमी नहीं खानी चाहिये। दूध, जौआ, दही आदि से बनी

मिठाइयां स्वप्नदोष के रोगी को कम खानी चाहिए और रात्रि के समय तो बिलकुल ही नहीं खानी चाहिये ।

दूधसे बने पदार्थ ।

दूध, (अधिक औटा हुआ न हो, और अधिक शक्कर युक्त न हो) दही (खट्टा न हो) छाछ, (गरु की हो और ताजा हो) मक्खन, घी (शुद्ध हो) रवड़ी, खोवा, इत्यादि । दूध के अतिरिक्त सभी अल्प-मात्रा में खाने चाहिए ।

मसाले ।

सेंधानमक, कालीमिर्च, जीरा इलायची, दालचीनी, हल्दी, धनिया, हींग, स्याह-जीरा, इत्यादि । लाल मिर्च बिलकुल ही काम में न ली जावे ।

अचार और मुरब्बे ।

पुराना नीबू का अचार, आंवले का अचार, कैर का अचार, बगैर: गुणदायक हैं । आमका अचार भी कम मात्रा में सेवन किया जा सकता है । स्वप्नदोष वाले को मुरब्बे, सभी हितकर हैं ।

तरकारी ।

पालक, कद्दू, बथुआ, सेंगरी, मूली, आलू, गिलकी, तोरई, खीरा, कुलफा, ग्वारकीफली, करेले, टमाटो, सेम, आलू, गोभी, कचनार की फली, केला, मटर की फलियाँ, गाजर, इत्यादि ।

फल ।

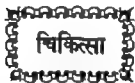
आम (मीठा पका हुआ), केला, नारंगी, अनार, सतरा, आड़ू, सेव, चकोतरा, नाशपाती, निंबू, खरबूजा, तरबूज, आमफल मौसवी, जामुन, अंगूर, अन्नास, अमरुद, सीताफल, घड़े वेर, सिंहाड़े, मूंगफली, सफेदगन्ना, इत्यादि ।

मेवा ।

गुहारे बहाम क्रिमिश्र मुमक्का बखरोठ बिष्मगोत्रा चिरोमी,
मकाने पिङ्गलभूर, काशूर पिङ्गा (कम जानी चाहिये) ।

विविध ।

पातबीड़ा (अधिक से अधिक दिन में हो बार) इकावली,
केशर, कस्तूरी, (कम मात्रा में) मूंग की बड़ी (मुँगोड़ी) पापड़ मूँग
के भात सिबेबो, गुड़ (अधिक नहीं) पूरी, कचारी, पराँठे आदि
निश्च नहीं खाने चाहिये । ऐसे गुरु-पाक पचावें प्रातः काष्ठ के मोत्रन
में रखना चाहिये रात्रि को सदा शीघ्र पचने वाला मोत्रन करना
अचित है ।



मानसिक-चिकित्सा ।

“मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः” अर्थात् मन ही
मनुष्य के मोक्ष और बन्धन का कारण है । मन की शक्ति कितनी
महान् है, इसे कुछ महामना, महत्त्वा भोग ही जानते हैं । मन की
शक्ति के आगे इस संसार को, बड़ी से बड़ी शक्तियाँ पानी भरती हैं ।
जिस व्यक्ति का मन निर्बल है वह शारीरिक शक्ति में भीमसेन के तुल्य
ही क्यों न हो तो भी वह निर्बल है । और जिसका मन बलवान् है

वह शरीर से अत्यन्त निर्बल होने पर भी शक्ति सम्पन्न है। यह बात हमारे प्राचीन ऋषि मुनियों में पाई जाती थी। जो आप और वर-वानों की कथाएँ हम अपने हिन्दू-इतिहास ग्रंथों में पढ़ते हैं, वे सब मनोबल के चमत्कार ही तो थे। हमारे पूर्वज, मनोबल की महान् शक्ति को अच्छी तरह जानते थे। वे लोग मन की शक्ति के सामने शारीरिक शक्ति को तुच्छ समझते थे। आज इसके विपरीत है—लोगों ने मनकी शक्ति को तुच्छ, और शारीरिक शक्ति को मुख्य मान लिया है। यह एक बड़ी भूल हो रही है। जिनके शरीर में केवल अस्थिमात्र शेष हैं ऐसे मनोबल के भण्डार, तपोनिधि ऋषि लोगों ने, भीमकाय और भीमपराक्रम पुरुषों को, सैकड़ों बार पराजित किया था। यह सब-मनोबल का ही चमत्कार था। आजकल भी अनेक घटनाएँ हमारे देखने और सुनने में आती हैं कि, शरीर से निर्बल व्यक्ति भी कभी कभी, जैसे महान् पराक्रमी और खूँखार जानवर को सहज ही में मार डालते हैं, और कई बार सशस्त्र एवम् बलवान् व्यक्ति सिंह के द्वारा मारे जाते हैं। यह सब मानसिक शक्ति के कम और ज्यादा होने का ही कारण है। तात्पर्य यह कि मानसिक-शक्ति एक महान् शक्ति है, जिसकी महिमा भी महान् है।

पाठक यह न समझ लें कि, शारीरिक शक्ति की जरूरत ही नहीं है—नहीं, इसकी सबसे प्रथम आवश्यकता है, किन्तु मनोबल की भी मनुष्य के लिये बड़ी जरूरत है। जिसके मनकी शक्ति बढ़ी बढ़ी है, उसके आगे ससार की सब सिद्धियाँ हाथ जोड़े तैयार हैं—और वह ससार में सदा आनन्दित और सुखी रहता है। जो मनुष्य जैसा अपने मनको बनावेगा, वह भी स्वयम् वैसा ही बन जावेगा। कायरता और वीरता मन पर अवलम्बित है। शारीरिक अवयवों तथा इन्द्रियों का स्वामी मन ही है। यही इन्द्रियों पर शासन करता है, देखिये ऋग्वेद में लिखा है—

‘मर्त्तं वैवस्वते मर्त्तं शुम्भन्ति वसिष्ठम् ।

मर्त्तं वैवस्वते चक्षुषद्वया जीवतो मनः ॥’

१०।१६४।

अर्थात्— ‘सदा शुभ विचारों को ही मन में रखना चाहिये । वसुधा पूर्वक सब कार्य करना, तथा चक्षु आदि इन्द्रियों को सदा सम्मार्ग पर ही चलाना चाहिये ।’ मनुष्य का मन अनेक प्रकार की कल्पनाएँ करता रहता है । यदि वह कल्याण की कल्पना करेगा तो अवश्यमेव कल्याण ही प्राप्त करेगा; क्योंकि मनुष्य का जीवित मन, असाध्यपुष्ट मन बहुत ही सामर्थ्यवान है । हम लोगों ने जान बूझकर, मनकी शक्ति की महत्ता को मुका दिना है । प्राणा योग शुभ कार्यों के समय मुक्त से अशुभ शक्तियों का प्रयोग नहीं करने देते । इसका कारण क्या है ? यदि आप इस विषय पर ध्यान पूर्वक सोचेंगे तो मात्तुम पद जावेगा कि इसमें भी मानसिक शक्ति का ही रहस्य है । यदि हमारे मकानों में ऐसे जानवर जैसे बकू, चमगीविड़, कबूतर, फाव्वा, चीन्हा, आदि पक्षी रहने लगे तो हम उन्हें अशुभ समझ कर मगाते हैं । इसका भी कारण वही है कि, ये पक्षी सदा शून्य की इच्छा करते हैं । सुने बरों में ही ये रहते हैं, और वहाँ इनका पदार्पण होता है वहाँ शून्य हो जाता है, ऐसी लोगों की चारणा है । अर्थात् उन पक्षियों का मनोबल सुने के छिये ही इच्छा करता है । इससे सिद्ध हो गया कि सदा मनोबल अवश्य ही अपना प्रमाण करता है । जब कि पशु-पक्षियों के मनोबल तक अपना प्रमाण आच्छे हैं तो क्या मनुष्य का मनोबल काय नहीं कर सकेगा ? अवश्य करेगा ।

इस विषय पर इस पुस्तक में पीछे बहुत कुछ लिख जाये हैं, अतएव एक बात को कई बार दोहराना अनुचित समझकर हम ऐसे कुछ श्रेयमग्न्यों को वहाँ छोड़ेंगे, जिनमें स्वप्रवेश को केवल मानसिक शोध बताया है । उनके पवित्र होनेपर स्वप्रवेश भी दूर हो सकता है ।

“यदाशसा निःशसाऽभिशसोपास्मि जाग्रतो यत्स्वपन्तः ॥
अग्निर्विश्वान्यप दुष्कृतान्यजुष्टान्यारे अस्मदधातु ॥”

ऋग्वेद १०।१६।३

अर्थात्—आशा के कारण, दोष के कारण कुसस्कार के कारण जागृतावस्था में, अथवा स्वप्न के समय जो जो पाप इससे हुए हैं, वे असभ्य सब दुराचार तेजस्वी मन हमसे दूर करे। अब देखिये अथर्व वेद में कहा है किः—

“स्वप्नं सुत्वा यदि पश्यसि पापं०—॥१०।३।६

“पर्यावर्त्ते दुष्वप्यात्पात्स्वप्यादभूत्याः ॥ ब्रह्माह मंतरं कृष्वे
परा स्वप्न मुखा शुचः ॥”

अ० ७।१००।६

अर्थात्—यदि स्वप्न में कोई बुरी बात दिखाई पड़े, तो ऐसे दुष्ट स्वप्नों के पश्चात्, मन में ब्रह्म की उपासना करनी चाहिये। इससे सब अनिष्टकारक स्वप्न के परिणाम दूर होते हैं।

सारांश यह कि, परमात्मा की उपासना से मन पवित्र होता है, और मनोबल बढ़ता है। अतएव जिन्हें स्वप्नदोष होता हो उन्हें चाहिये कि, अपने मन से बुरे विचारों को निकाल कर उत्तम विचारों को ही धारण करें। जब मन की शक्ति इतनी बढ़ जावेगी तब, आप स्वप्नदोषादि दोषों से सहज ही में छुट्टी पा जावेंगे। धार्मिक कृत्य, धार्मिक निष्ठा, ईश्वर भजन, पाप कर्मों से भय, महात्मा, ज्ञानी पुरुषों की सत्संगति, अपनी मृत्यु का स्मरण, और अपने जीवन का उच्च ध्येय रखने से, मन की शक्ति बढ़ती है। इसलिये स्वप्नदोष के रोगियों को सब से प्रथम अपना मनोबल बढ़ाने का प्रयत्न करना चाहिये। मन के चंचल वेग को रोक कर उसे एकाग्र करने का यत्न करना चाहिये। लोग इस कार्य को होआ समझते हैं, किन्तु अभ्यास

में वह शक्ति है कि वह सब कुछ कर दिखाता है। निरन्तर अभ्यास से मन एकाम होने लगाता है और वह बलवान हो जाता है।

स्वप्न के पश्चात् जब निद्रा मह हो जाये तब निम्न वेद मन्त्र उच्चारण करना चाहिये। इस मन्त्र का अर्थ भी व्यास में रक्षणा चाहिये क्योंकि बिना अर्थ समझे केवल मन्त्रोच्चारण से कुछ भी काम नहीं हो सकता। हाँ यदि मन्त्र न बोझ जाये और उसके अर्थ को ही मन में धारण कर लिया जाये तो, काम सब सकेगा किन्तु बिना अर्थ समझे मन्त्रोच्चारण से कुछ भी काम नहीं होता—वह बात भूलने की नहीं है।

‘या मे रात्रिं मुख्योपा सखा वा स्वप्ने मयं मीरये मय माह। स्तेनोपायो विप्राति नो ह्युपा त्व तस्माद् वरुण पादन्मान् ॥’

अर्थात्—हे वरुण ! मेरा मित्र साथी, चोर, हिंस्र पशु आदि स्वप्न में आकर मुझे नींद को हराना है, उससे मुझे बचाओ।

इस प्रार्थना के करने से मन में बड़ अवश्य आता है, क्योंकि मृत्यु की अपासना से मन बलवान होता है, और स्वाभिमान का क्षय होता है—मन के सभी दुर्गुणस्कार दूर हो जाते हैं। स्वप्न का मूळ कारण मानसिक संस्कार ही होते हैं। मनुष्य के स्वभाव की परीक्षा उसके स्वप्नों से हो सकती है। अच्छे मनुष्य को अच्छे और बुरे विचार बाधे मनुष्य को बुरे स्वप्न आते हैं। जो स्वप्न में रोता है, भयभीत होकर चिन्ताता है वह कदापि वीर-व्यक्ति नहीं कहा जा सकता। स्वप्न से अपने मानसिक विचारों का प्रतिबिम्ब होता है। मनुष्य को चाहिये कि जैसे जैसे अपने मन को पवित्र करे, उस पर अपना अधिकार स्थापित करे। जो अपने मन पर अपना प्रभुत्व नहीं रख सकता वह दूसरे लोगों के मन पर भी प्रभाव उत्पन्न नहीं कर सकता। स्वप्नवाप हटाने के लिये ही नहीं बल्कि संसार में रहता

प्राप्त करने के लिये भी सब से पहिले मनोबल बढ़ाने की अत्यन्त आवश्यकता है।

निद्रा आने के पूर्व इस निम्न लिखित मन्त्र को अर्घ्य सहित उच्चारण कर लेना चाहिये—

“अर्जुमाद्यासनाम चाभूमानागसोवयम् जाग्रत्स्वप्नः ।

संकल्पः पापोय द्विष्मस्तं सञ्चञ्छंतु योनो द्वेष्टितमृच्छतु ॥”

ऋग्वेद १०।१६४।५

अर्थात्—परमात्मन् । हम सब निर्दोष बनें, जिससे हम सब आज ही विजय प्राप्त कर सकें, और उन्नत बनें । जो जागृति के समय, अथवा स्वप्न के समय, आने वाला बुरा विचार है, वह उसके पास चला जावे, जिस एक का हम सब एक मत से द्वेष करते हैं, या जो अकेला हम सबों से द्वेष करता है ।

इसके अतिरिक्त सोने के पूर्व अपने हृदय पर, अपनी अँगुली से “ओ३म्” (परमात्मदेवका नाम) लिखिये और अपने गुरुमन्त्र का अर्थ ध्यान में रखते हुए जप कीजिये । गुरु मन्त्र का जप करते हुए ही आप को निद्रा आनी चाहिये । इस प्रकार पवित्र विचार रखने वाले तथा पवित्र विचारों को लेकर सोने वाले व्यक्ति को स्वप्नदोष कदापि नहीं हो सकता । सोते समय, प्रेम सम्बन्धी विचारों को मन में हरगिज्ज मत आने दो । अपने मित्रों का तथा उन मनुष्यों का, जिनके साथ आप का अनुचित सम्बन्ध हो या जिनके लिये आप के मन में अनुचित विचार हों, कदापि स्मरण मत करो । जिन्हें स्वप्न-दोष हो उन्हें वीर्यपात न करने की कोई ऐसी कठोर प्रतिज्ञा या शपथ—सौगन्ध ले लेनी चाहिये कि, जिसकी मन पर गहरी छाप पड़े । ऐसा करने से यह होगा कि जब स्वप्न में वीर्यपात करने का मौका आवेगा, उस वक्त मन को उसकी की हुई प्रतिज्ञा का अवश्य स्मरण होगा, और स्वप्नदोष नहीं होने पावेगा । जब स्वप्नदोष हो जावे तो

अधिक चिन्ता करके अपने मन को दुर्बल नहीं बनाना चाहिये
उम्र बच तो—

‘बीती ताहि बिसारिके भाग की सुधि छेत्त ।

जो बनि जाये सहज में ताही में चित देख ॥’

इस कथन के अनुसार गईं गुजरौ बात को छोड़ कर, आगे के
क्रिये ऐसा प्रयत्न करना चाहिये कि अविष्य में स्वप्नरोप का क्या
कम हो जाये । केवल चिन्ता करते रहने से कुछ भी काम नहीं
होता, मनुष्य को चिन्ता छोड़ कर प्रयत्न करना चाहिये ।

वायु चिकित्सा ।

यदि प्राणी के लिये कोई वस्तु अत्यन्त आवश्यक है, तो वह है
वायु । इसके बिना जीवन ही नहीं है । यदि दो चार मिनिट के लिये
हमें हवा न मिले तो हमारे जीवन का अन्त हो जावेगा । इतना होते
हुए भी आज भारतीयों ने इसके महत्त्व को भुला दिया । ६
प्रवर्षित मनुष्य ऐसे हैं, जो हवा के विषय में कदा भी ज्ञान नहीं
रखते । हमारी इसी अज्ञान से देश में विविध प्रकार के रोगों की
वृद्धि हो रही है और आज लाखों मनुष्य पा रहे हैं । प्राणी के लिये
अन्न और जल से भी अधिक आवश्यक तत्व वायु है । प्रकृति ने भी
इसे इतने अधिक परिमाण में बनाया है जो सब जगह सब समय
मुफ्त में ही बिना टके पैसे के प्राप्त होती रहती है । लेकिन आजकल,
देखने में आता है कि ठहा को हम लोगों ने बहुत ही दूषित बना री
है । जंगल की शुद्ध वायु में रहने वाला एक व्यक्ति किसी बड़े शहर में
जाकर हमारे इस कथन के सत्यासत्य का निर्णय कर सकता है ।
मसखन वह कि, आजकल हवा का मूल्य भी बढ़ गया है । धरी
छोटा उसका ध्यान नही सूट सकते । मुफ्त में मिलने वाली वस्तु के
लिये भी वैसे खर्च करने पड़ते हैं । लोग शिमला, मसूरी, जामु आदि

स्थानों में शुद्ध वायु प्राप्त करने के लिये जाते हैं । विजली के पखों को चला कर वायु प्राप्त करते हैं ॥ कैसी अधोगति है ॥

हवा मुफ्त मिले या क्रीमत से, परन्तु बिना हवा के शरीर कदापि स्वस्थ और दीर्घजीवी नहीं हो सकता । हमारे शरीर में सर्वत्र और सर्वदा रक्त बहता है, वह फेफड़ों में आकर शुद्ध होता है । यह क्रिया हमारे शरीर में रात दिन होती रहती है । साँस छोड़ कर हम शरीरके विषले वायु को बाहिर करते हैं, और उसकी जगह शुद्ध वायु शरीर के अंदर नाँस द्वारा भरते हैं । इस श्वासोच्छ्वास की क्रिया से रक्त की शुद्धि और उसका परिचालन होता रहता है । हमारे शरीर की आरोग्यता, शुद्ध वायु पर ही निर्भर है । यदि हम वायु के सम्बन्ध में थोड़ी सी सावधानी रखें, और खुली एवम् शुद्ध वायु में अधिकांश अपना जीवन व्यतीत करें तो, हम कदापि किसी रोग र शिकार न बनें, और दीर्घ-जीवन प्राप्त करें ।

स्वप्न-रोप से ग्रसित व्यक्ति को, हमेशा खुली हवा में रहना चाहिये । मकान भी ऐसा हो, जिसमें हवा बिना किसी रोक-टोक के इधर से उधर बखूबी आ जा सके । रहने के मकान में बहुत सी खिड़कियाँ रखनी चाहिये । मकान के आसपास सड़ा और गन्दी वस्तुएँ नहीं रखनी चाहिये । घर के नाळे, मारी, होअ, क्लानागार, पाखाने वगैरः अत्यंत शुद्ध और पवित्र रखने चाहिये । गोबर, कीचड़, मलमूत्र, कचरा-कूड़ा, मकान के आसपास न होने देना चाहिये । सोते समय किसी वन्द मकान में हवा के मार्गों को रोक कर नहीं सोना चाहिये । हवा से यदि सदा लगे तो, आवश्यकतानुसार वस्त्र ओढ़ने चाहिये, किन्तु हवा के मार्गों को बन्द नहीं करना चाहिये । खुलें मैदान में यरामदों में, छतोंपर, अथवा मकान की खिड़कियाँ खोल कर सोने से ही शरीर आरोग्य रहता है । सारांश यह कि हवा के महत्त्व को अच्छी प्रकार समझकर उसका उपयोग करने से मनुष्य को कोई रोग हो ही नहीं सकता । पाश्चात्य विद्वानों ने इस विषय पर अनेक पुस्तकें लिखी

हैं, जिनमें बिना औषध के बिना भीर-प्रादु के रोगोंको हटाने की क्रिया का वर्णन है।

स्वप्नदोष के रोगियों को मित्त्र वायु-स्नान (airbath) करना चाहिये। मित्र तीन माहों के वायु-स्नान से स्वप्नदोष समूह हट जाता है। वायु-स्नान इस प्रकार करना चाहिये गाँव से बहुत दूर जंगल में ऐसे स्थान में जाओ जो निर्जन हो वहाँ सुधी हुई मृदु हवा लपट्टी तरह बहती हो। वहाँ अपने शरीर पर के सब बस्त्र छुटार दो, और बिछट्टक मँगे हो जाओ। वहाँ तब कि शुष्कस्थानों को हटाने के लिये चार बँगुल की लँगोटी तक भी शरीर पर मत रखो। दोनों पैरों को मिखाकर और दोनों हाथों को फैलाकर बिछट्टक तन कर लेंगे हो जाओ। इस क्रिया को निरन्तर जाब बटि करनी चाहिये। अवश्यमेव स्वप्न-दोष दूर हो जायेगा। यदि जंगल में जाना असुविधाजनक हो तो घर में ही वायु-स्नान किया जा सकता है, बसर्चे कि हवा मृदु और बिछट्टा से मिले। इस चिकित्सा के करनेवाले को अविकीर्ण नंगे बस्त्र पहना चाहिये। जावश्यकता पड़ने पर, कम बस्त्र काम में लाना चाहिये। प्रत्यक्ष से रहना चाहिये। पथ्य और क्षीय पचनेवाला भोजन करना चाहिये। वायु-स्नान के पश्चात् बह-स्नान नही करना चाहिये। जावश्यकता पड़ने पर, यदि प्रत्यक्क वायुस्नान किया हो तो मार्घकाळ के समय बह-स्नान क्षीयक बस्त्रसे करना चाहिये। डीठे और स्वच्छ कपड़े सफ़ेद रंग के ही पहिनने चाहिये। सौंसे नाक से ही केना और छोड़ना चाहिये—यह बात मूढ़ने की नही है।

जल-चिकित्सा ।

जिस प्रकार हवा मनुष्य के लिये आवश्यक वस्तु है, वही तरह दूसरे स्वरूप पर जल है। हवा के बिना मनुष्य कुछ मिनिटों जीवित रह सकता है तो जलके बिना कुछ घण्टों अवकाशसुसार,

कई दिनों तक भी जीवन धारण कर सकता है। इतना होनेपर भी यह बात निश्चित है कि, अन्यान्य खुराकों के बिना तो मुद्दत तक काम धकाया जा सकता है, परन्तु पानी के बिना नहीं धकाया जा सकता। यद्यपि पानी हमारी बड़ी आवश्यक वस्तु है, हम नित्य इसे काम में लाते हैं, तथापि उसके गुणों की तरफ हमारा ध्यान बहुत ही कम जाता है। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये, हमें जिस प्रकार शुद्ध वायु की आवश्यकता है, उसी तरह शुद्ध जल की भी जरूरत है। उत्तम वायु और उत्तम जल मनुष्य को बिना किसी औषध-प्रयोग के स्वस्थ और बलवान रख सकते हैं। देखिये जलके विषय में वेद कहवा है:—

हिमवतः प्रस्रवन्तिसिन्धौ समह संगमः। आपो ह मह्य तद्
देवीर्ददन् हृदयोत्त मेपजम् ? यन्मे अक्ष्योगादिद्योत्त पाण्योः
प्रपोदश्च यत् आपस्तत् सर्वं निष्करन् मिपजां सुभिषक्तमाः २
सिन्धुपत्नीः सिन्धुगङ्गाः सर्वायानद्य स्थन । दत्त नस्तस्य मेपजं
तेना वो भुनजामहे ॥ ३ ॥

अथर्व० ६।२४

अर्थ—“जल धाराएँ, बर्फीले पहाड़ से बहती रहती हैं, उनका समुद्र में संगम है, जल धाराएँ निश्चय पूर्वक मेरे लिये हृदय के चमक की भय जीतनेवाली औषध देवें। जो दुःख मेरे नेत्रों में, मेरी एड़ियों में और जो दोनों पाँव के पजों में चमक उठा है, वैद्यों में अति पूजनीय जलधाराएँ उस दुःख को हटावें। समुद्र को पालने वाली वा समुद्र की शोभा बढ़ाने वाली जो तुम सब नदियाँ हो, वे तुम हमें हिंसक रोग की औषध प्रदान करो जिससे तुम्हारे गुणों को हम भोगे।” और देखिये—

आप इव च त मेपजीरापो ममोवचातनीः ।

आपोविस्वस्य मेपजीस्तास्ते कुण्वन्तु मेपजम् ॥

अमर्ष ६।६१।३

अर्थ—“जब अवश्य ही मय-निवारक है, जब पीड़ा नाशक है, जब ही जीवन है, वे जब तेरा मय निवारण करें।” जिस प्रकार वायु असृत है, उसी तरह जब भी असृत है। यदि हममें कुछ अन्न, कुछ प्रकाश और कुछ मूर्ति और मिठाई की जाये तो “पञ्चासृत” बन जाता है। इस पञ्चासृत का जो पुरुष निश्चय संवत्न करते हैं वे निस्संशय अमरत्व प्राप्त कर सकते हैं। अवश्य कुछ के प्रयोग द्वारा हमें आरोग्य सम्पादन करना चाहिये। जो लोग छापराही से जब जो काम में लगे हैं वे विविध रोगों के मण्डार बन कर अस्वास्थ हो जाते हैं। स्नान, सुवि और पान के क्रिये हमेशा निर्मल और कुछ जब ही काम में लगे रहते हैं। करने का तात्पर्य यह कि जब एक पर मौषधि है—इसके द्वारा शारीरिक सभी रोग हटाये जा सकते हैं। जब द्वारा रोग हटाने की क्रिया को जल-चिकित्सा करते हैं। बड़ बड़े स्त्रियों में जल-चिकित्सा के अस्पताल भी शुरू गये हैं। आश्चर्य के साथ ही औषधों पर से विश्वास हटाया जाता है, और प्राकृतिक चिकित्साओं पर अवलम्बित रहता है। पञ्चासृत देशों में दिन प्रतिदिन ऐसी चिकित्साओं का प्रचार बढ़ता जा रहा है। और हजारों रोगी, जो औषधि संवत्न करते करते अपने जीवन से निराश हो चुके थे, आरोग्य प्राप्त कर रहे हैं। लोगों का भ्रम है, कि इस चिकित्सा को हँस निकालन वाले पाश्चात्य विद्वान हैं, किन्तु जिन्होंने हमारे अग्रज क्रिये हुए वेदमन्त्रों को ध्यान से पढ़ा होगा उन्हें इस भ्रम से पूरी मित्रता होगी।

जब पृथ्वी के ऊपर और नीचे रहने तथा बहने वाला एक तरह पदार्थ है। जिस जब को इस पृथ्वी से जोड़ कर प्राप्त करते हैं, वह

जल वहीं पर था ऐसा मान लेना भूल है। पृथ्वी के भीतर जल के बड़े बड़े सोते बहते रहते हैं, जिनके जरिये हमारे कुँए बावलियों में पानी आया जाता करता है। ये बहने वाले जल विविध रासायनिक पदार्थों को छूते हुये, और अपने साथ बहाते हुए, इधर से उधर बहते रहते हैं, इस कारण जल औषध रूप बन जाता है। यह बात ध्यान में रखिये कि वह शुद्ध जल जिसे आप पीते हैं—डाक्टरों, हकीमों, वैद्यों की बहुमूल्य औषधियों से अधिक मूल्यवान और गुणप्रद है। बात इतनी ही है, कि हम जल के गुणों से अनभिज्ञ हो रहे हैं।

स्वप्नदोष के रोगियों को स्वच्छ, सुस्वादु, निर्मल और शीतल जल ही काम में लाना चाहिये। यदि जल में कुछ कूड़ा कचरा नजर आवे तो उसे उवाल कर और ठण्डा करके पीना चाहिए। १५।२० सेर जल में, डबलते वक्त यदि चने के बराबर सफेद फिटकिरी डाल दी जावे तो जल का मल जल्द शुद्ध हो जावेगा। जल भारी नहीं होना चाहिये। स्वप्नदोष वालों को हल्का जल ही पीना चाहिये। जल के पहिचानने का यह तरीका है कि, जिस जल में साबुन मसलने से झाग न उठे वह भारी समझना चाहिये। पानी पीते समय डबक डबक करके झटपट नहीं जाना चाहिये, बल्कि अत्यन्त धीरे धीरे शान्ति-पूर्वक जलपान करना चाहिये। जलपान करते समय यह विचार मन में होना चाहिये कि “मैं इस जलपान से अपना स्वप्नदोष हटा रहा हूँ, यह मेरे रोग के लिये ईश्वरीय ओषधि है।”

स्वप्नदोष के रोगी को प्रातः साय दोनो समय ठण्डे और विपुल जल से स्नान करना चाहिये। ग्रीष्म ऋतु में यदि ३ बार भी स्नान किया जावे तो कोई हानि नहीं। ऐसे जलाशय में या पात्र (Tub) में जिसमें कटिपर्यन्त जल हो बैठ कर या खड़े रह कर, अच्छी तरह लहड़ मसल कर स्नान करना चाहिये। स्नान के समय एक मोटे खुरदरे तथा मुलायम गीले वस्त्र से, नाभी और लिंग के मध्यस्थान को धीरे धीरे १०।१५ मिनिट तक घिसना चाहिये। स्नान के पश्चात्,

किसी सूखे मोटे कुरबरे वस्त्र से शरीर को रगड़ कर पोंछ डालना चाहिये। स्नान के बाद तत्काह ही बघारुचि क्षीतक बछ पीने से स्वप्नदोष मिट जाता है। महीनों इसका प्रयोग करने से पूज्य लाभ होता है।

सूर्योदय से पूर्व बैठना स्वप्नदोष बाहों के छिने बहुत ही बहरी बात है। कमसे कम सूर्योदय से एक घण्टे पहिले सप्ता त्याग देना, बैठते ही हमारे पीछे बताये हुये नियम के अनुसार, पाच डेढ़पाच के अमास्य बछ पी लेना चाहिये। इस "उपश्रान कहते हैं। आयुर्वेद में उक्त पान का अत्यन्त महत्त्व वर्णन किया है। इस वस्तु का पान किया हुआ बछ अमृत के समान शुभदायक होता है। उक्तपान के पश्चात् पाकाले जाना चाहिये। पाकाले के वस्तु मुटु, निर्मल पचम् क्षीतक बछ से सिंगोत्रिय की विविध सुद्धि करने के पश्चात् अङ्गकोषों पर कम से कम सौ पुस्तू पानी की डालनी चाहिये। यदि बछ क्षीतक न हो तो इसे बर्त डाल कर क्षीतक बना लेनी चाहिये। किसी बलाश्रय के किनारे, निर्जल स्थान में यदि यह क्रिया की जावे तो और भी उत्तम हो। इसी तरह सावन्काह को भी शौच के पश्चात् अङ्गकोषों पर बछ डालना चाहिये। ऐसा करने से अङ्गकोष विच्छिन्न सिङ्गु बाधेंगे—इस समय उनमें सिङ्गुने के कारण संभव है कुछ कुछ दर्द सा भी होने लगेगा। जब उनमें इस प्रकार का दर्द नारम्भ हो जावे तब अङ्गकोषों का स्नान कम्ब कर देना चाहिये।

रात को सोने के पहले, यदि स्नान किया न बन पड़े तो अङ्गकोषों को १।१५ मिमट तक क्षीतक बछ के पात्र में रखना चाहिये। यदि सिंगोत्रिय के आसपास बाळ हों तो उन्हें छतरे से साफ कर देना चाहिये। ऐसा करने के पश्चात् कमर से पीछे के भाग को क्षीतक बछ से जख्मी प्रकार ढोकर सूखे बछ से पोंछ डालना चाहिये।

स्वप्नदोष के रोगी को सोडा छेमान या काकी, बर्फ, आइसक्रीम आदि कुत्रिम पेशों से बचना रहना चाहिये। अहाँ तक बन सके, सब्ज बनेरा भी अधिक मात्रा में नहीं पीने चाहिये। बहुत से मँगोड़ी

भाई, भाँग को स्वप्नदोष-नाशक कह कर भोले भाइयों को, सदा के लिये भँगोड़ी बना कर उनका अमूल्य जीवन वरधाव कर देते हैं। स्मरण रखिये, नशैले पदार्थ क्षणिक-स्तम्भक होते हैं, किन्तु अन्त में वे असफल हो जाते हैं।

मदिरा पेय पदार्थों में से एक अत्यन्त ही निष्ठुर पेय है। इसका सेवन, जातीय, धार्मिक, और सामाजिक नियमों के अनुसार वर्जित है। स्वप्नदोष की बीमारी वालों को यह विष के समान है। तात्पर्य यह है कि, किसी प्रकार के कृत्रिम जल का उपयोग करना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिप्रद है। केवल शुद्ध जल जो पीने में सुस्वादु, हल्का, स्वच्छ, निर्मल, मिष्ट, और सूर्य प्रकाश से प्रकाशित रहता हो- पीने तथा काम में लाने योग्य है, शेष सर्वथा त्याज्य है।

योग-चिकित्सा ।

अब हम यहाँ उस गुप्त विधि को बताएँगे, जिसके लिये हमारे सैकड़ों भाई अपना असख्य रुपया फूँक चुके हैं। “विना औषध के स्वप्नदोष दूर” करने के विज्ञापन से लोगों ने बहुत पैसा कमाया है। “योगि-राज की बताई हुई क्रिया।” के नाम से धूर्तों ने बहुत पसा लूटा है। जिस क्रिया के लिये राजा महागजाओं, और धनी मानी सज्जनों से ५००) रु० फीस है और जिस विधि के बताने की दक्षिणा, कम से कम २५) रु० रखी गई है। वही विना औषध के स्वप्नदोष दूर करने की विधि हम यहाँ अपने पाठकों के लाभार्थ, इस अल्प-मूल्य पुस्तक में ज्यों की त्यों बल्कि और भी सुधार पूर्वक बतलावेंगे। जो आशा है, इसके जान लेने के पश्चात् हमारे भाइयों को, भविष्य में कभी ऐसे धूर्तों को पैसा लुटाने का अवसर न आवेगा।

योगाभ्यास द्वारा स्वप्नदोष ही क्या बल्कि बड़े बड़े शारीरिक और मानसिक दोष भी दूर हो सकते हैं। मृत्यु, जिसे लोग अटल और अनिवार्य कहते हैं उसपर भी योगाभ्यास द्वारा, लोगों ने विजय प्राप्त की

है। जब से भारतवर्ष ने योगाभ्यास से श्वासीनता प्रकट की, तभी से वैद्यवासियों ने अपना स्वास्थ्य बन कोमा आरंभ कर दिया। जिन ऋषिमुनियों की हम अत्यंत दीर्घायु सुनकर अवाक् रह जाते हैं, वे सब योगाभ्यासी हो गये हैं। जाचार्यों ने योग के आठ अंग बताये हैं—

“यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधि-योऽष्टावङ्गानि ।”

(पातञ्जल योग-सूत्र)

अर्थात्—१—यम २—नियम ३—आसन, ४—प्राणायाम ५—प्रत्याहार, ६—धारणा ७—ध्यान, और ८—समाधि। योगके ये आठ अंग हैं। महर्षि पातञ्जलजीने इनके इस सेव करने हैं। ठेकिया आसन, प्राणायाम धारणा ध्यान और समाधि ये पाँच ही मुख्य अंग हैं। बाढ़ा बहुत योगका अभ्यास प्रत्येक मनुष्य को अवश्य ही करते रहना चाहिये। आसन और प्राणायाम योगके प्रमुख अंग हैं। इनसे मानसिक और शारीरिक बल की वृद्धि होकर, मनुष्य पूर्ण आरोग्य और पूर्वायु प्राप्त करता है। योगके इन दोनों अंगों द्वारा, बड़ी बड़ी बीमारियाँ हटाई जा सकती हैं। जिन रोगों पर औषधियाँ काम नहीं करती वे रोग योगासनों द्वारा हरिया हटाने जा सकते हैं—

“असनानि समस्तानि यावन्तो बीजवन्तयः । चतुरशीतिस्तपसाधिषेन कथितं पुरा ।”

चौरासी ठाक बीजबोनियाँ प्रसिद्ध हैं, उनके अनुसार ८४ ठाक ही आसन, योगिराज शिवजीने वर्णन किये हैं। उनमें से केवल ८४ आसन ही उत्तममाने गये हैं। वे आसन विविध रोगोंको नाश करके, दीर्घायु देन जाते हैं। नीचासन और बाह्यज कोनोंने इन्हीं पवित्र

चौरामी आसनों को, मैथुनादि कार्य के लिये बना लिये हैं। जिनके कारण भारत में विविध गुप्त-रोगों की सृष्टि हो रही है। वास्तव में ये आसन योगके हैं जिनका वर्णन किसी योग सम्बन्धी पुस्तक में, हमारे पाठक यदि चाहेंगे तो विस्तार पूर्वक देख सकेंगे।

हम इस पुस्तक में स्वप्नदोष-नाशक-अनुभूत आसन बतावेंगे, लेकिन आसनों की क्रिया बताने के पहले हम लिङ्गेन्द्रिय और गुदा के सम्बन्ध में थोड़ा समझा देना चाहते हैं, जिससे कि आसनों का महत्त्व सहज ही में समझा जा सके। यह बात हरेक विचार-शील व्यक्ति को अच्छी प्रकार मालूम होगी कि, जब पेशाब करना होता है तब गुदा का मुख भी खुल जाता है। बिना गुदाके फँसे मूत्र कदापि बाहिर नहीं आ सकता। जब हमें पेशाब करते वक्त मूत्र रोकना होता है, तब गुदाको सिकोड़ना अर्थात् ऊपर की तरफ खींचना पड़ता है। यदि पाखाना जाने की सख्त जरूरत हो तो, मनुष्य उस वक्त मूत्र नहीं त्याग सकता। और यदि मूत्र त्यागता है, तो गुदा-मार्ग खुलने के कारण मल बाहिर निकलना चाहता है। पेशाब करते समय लोगों का पादना भी हमारी इसी बात का पोषक है। सारांश यह कि, गुदा और लिङ्ग का आपस में बड़ा भारी सम्बन्ध है। (देखो चित्र न० ४ में छ) जिसकी गुदा-संकोचन-शक्ति अर्थात् मल-द्वार सिकोड़ने की शक्ति अच्छी है, वह व्यक्ति ऊर्ध्व रेता है। इसलिये, वीर्य धारण करने के लिये मनुष्य को अपनी गुदा की संकोचन-शक्ति बलवान बनाना आवश्यक है। इसे योगिक शब्दों में "मूलबन्ध" कहते हैं। प्राणायाम की क्रिया करते समय, यह मूलबन्ध किया जाता है। (मूलबन्ध के सम्बन्ध में हम पीछे लिख आए हैं) आसन करते वक्त अपने गुदा और लिङ्ग को सिकोड़ कर, ऊपर की तरफ खींचना चाहिये। ऐसा करने से स्वप्नदोष वालों को अत्यन्त लाभ होता है। बिना आसन के ही, जब कभी फुरसत मिले हर कहीं हर किसी वक्त आप कर सकते हैं। मान लीजिये कि, आप एक सभा में बैठे हुए हैं—

लेकिन यदि जाय जाहे तो वहाँ भी शुद्ध और किंग की संश्लेषन किया को बसूनी कर सकते हैं।

श्रीच स्नान व्यायाम, जाहि से मिश्र होकर बिना कुछ कामे पीये प्रातःकाल पेसी जगह में जहाँ सूर्य प्रकाश तथा शुद्ध वायु विपुलता से हो बैठ कर व्यामसों का अभ्यास करना चाहिये।

(१) सिद्धासन ।

बाएँ पाँव की पड़ी शुद्ध और अच्छेकोषों के बीच में दृढ़ता से जमाइये बाद में दाहिने पाँव की पड़ी किङ्ग के ऊपरी भाग में जहाँ किङ्ग मूख में ऊपर की तरफ दृढ़ लगाइये। ठोड़ी को हृदय में कंठमूख से थोड़ी दूर बना कर स्थिर और मीठा तरीक करके पसलों और नेत्रों को न दिखते हुए मौलों के बीच में दृष्टि को स्थिर कीजिये। हावों को चाहे मुठनों पर रखिये चाहे मध्य में रखिये। (देखो चित्र नं ११) दोनों पाँव एक दूसरे पर ऐसे आ जायें कि दोनों की संधि स्वास की हड्डियों एक दूसरे पर रहें। इस समय स्वामोच्छ्वास की क्रिया क्षान्तिपूर्वक करनी चाहिये। पीठ की रीढ़ इन्ही प्रत्येक आसन करते समय सीधी रहे, यह बात अच्छी तरह स्मरण रखनी चाहिये। अभ्यास काम की जगह हासि हो कामा समय है। रीढ़ से ही शारीरिक समस्त तमों फैली हैं। यह रीढ़ मेक-बूढ़ कहा जाता है। यह जीवन का आधार-स्तम्भ है। इसे चढ़ते फिरते हमेशा सीधा रखना चाहिये। इस दण्ड में से कितनी ही जमें निकलती हैं। (देखो चित्र नं १४) यह कामन यदि कहीं जँघेरे स्वास में किया जाये तो भी काममद होता है। एक मास के अभ्यास से ही काम मासूम होने लगता है। इस आसन का अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिये क्योंकि अधिक अभ्यास से काम कामना बिछकुट क्षान्त हो जाती है, और पुरुष की के काम का नहीं रह जाता। इस मय से आसन प्रत्येक जगह होना चाहिये अधिक अभ्यास कम करना चाहिये।

चित्रां० १३

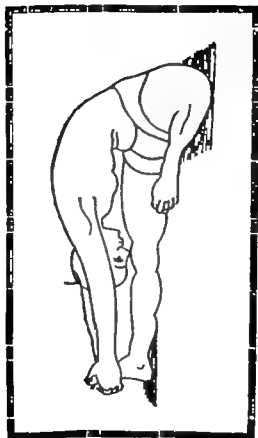


सिद्धासन ।



चित्र न० १४

चित्र नं १५



उर्ध्वदhanुरासन ।

(२) कमलासन ।

दाहिना पाँव बाईं जघा पर, और बायाँ पाँव दाहिनी जघा पर रखिये । दोनों पाँव दोनों जघाओं पर अच्छी तरह आ जायें । पाँवों की एड़ियाँ पेट के नीचे लगी रहें । पश्चात् बाँया हाथ बाँये घुटने पर, और दाहिना हाथ दाहिने घुटने पर रखिये । पीठ, गला, सिर, रीढ़, विल्कुल सीधा और समसूत्र में रखिए । अपनी दृष्टि किसी एक लक्ष्य पर जमा दीजिये । भौहों के बीच में या अपनी नासिका पर भी दृष्टि स्थिर कर सकते हैं । इसे पद्मासन भी कहते हैं । इसमें भी सिद्धासन की भाँति गुदा और लिंग को ऊपर आकर्षण करने की विधि मुख्य है ।

(३) जानु शिरासन ।

पहिले दोनों पावों को सीधे जमीन में फला दीजिये । पाँव जमीन से चिपके रहें उठने न पावें । अब कोई भी एक पाँव की एड़ी लाकर गुदा और अण्डकोषों के बीच में इस प्रकार जमा दीजिए कि पाँव का तलवा दूसरे पैर की जघा से अच्छी तरह चिपक जावे और एड़ी का दबाव पड़ता रहे । बाद में दोनों हाथों की कैंची बना कर फैले हुए पैर को, अच्छी तरह तलवे के पास से पकड़ लें, और उसी पाँव के घुटने पर अपना सिर अथवा नाक लगा कर बैठ जावें । (देखो चित्र न० १५) गुदा और लिंग का आसन मिनट दो मिनट करने से लाभ की आशा करना भूल है । पाँच मिनट से लगा कर ३०।३५ मिनट तक यथाशक्ति इसे करने से ही लाभ होता है ।

यह आसन एक बार दाहिने पाँव से, और फिर बायें पाँव से अवश्य करना चाहिए, इसमें भूल करने से बड़ी भारी हानि होती है । दोनों पैरों का अभ्यास सम प्रमाण में होना चाहिये । जितना समय एक पैर से आसन करने में लगा हो, उतना ही समय दूसरे पाँव से

करने में लगाना चाहिये । ऐसा न करने से कोई दोष तो न होगा, लेकिन लाभ भी बहुत कम होगा । बिजियों के बिजे यह आसन बर्जित है ।

(४) पादांगुष्ठासन ।

एक पाँच की पड़ी गुदा और अङ्गकोप के बीच में जगा कर वसी पर सार झरीर का बणन लीक कर बैठ जाइये और दूसरा पाँच मुट्ठे पर रखिये । (देखो चित्र नं १६) सहारे के छिप जाइए एक हाथ का बा बाँवार का सहारा लिखा जा सकता है । गुदा और अङ्गकोपों के मध्य में जो खाल अंगुल जगह है वहाँ बीर्यासक्त है । (देखो चित्र नं ४ में दृ) इन बीर्य की मम मादियों को पड़ी से खाने पर बीर्य का प्रवाह बाहिर होना बन्द हो जाता है । इस स्थिति बीर्य विकार नष्ट हो जाते हैं । स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिये । तथा गृहस्त्री पुठव भी, इसका निरन्तर अधिक अभ्यास न करें ।

(५) क्षीर्पासन ।

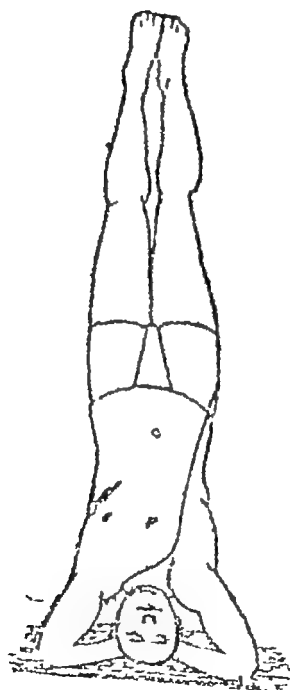
योग-शास्त्र में इस आसन को वृक्षासन विपरीतकरणी, विपरीत आसन क्षीर्पासन इत्यादि कई नामों से पुकारते हैं । इस आसन में सिर के बल बढ़ा रहना होता है इसलिये सिर के नीचे अच्छा मर्म गवेषा रखना चाहिये जबका किसी वस्त्र की गिल्हई बनाकर उसमें सिर रखने से भी काम चल सकता है । वास्तव्य यह है कि सिर के नीचे सख्त अमीम न हो नहीं तो अस्तिष्कपर बुरा प्रभाव होगा । आरम्भ में इस आसन को बाँवार के सहारे करना चाहिये । अकेले अभ्यास न करके, यदि १५ मिन्टों की सहायता से किया जाये तो और भी अच्छी बात है । बाँवार का सहारा होने से गिरने पड़ने का भय नहीं रहता । सिरको गद्दे पर या गेहूँ म रक्कड़ दानों हाथों की कैंची गोंठकर, सिरको अच्छी तरह पकड़ लीजिए । बाजम बीजे और पाँवों को ठीक सिरके ऊपर छम्बे करके

चित्र नं० १६



पादागुष्ठासन ।

चित्र नं० १८



शीर्षासन ।

खड़े रहने से यह आसन होता है । (देखो चित्र न० १७) आरम्भ में शीर्षासन एक दो मिनट से अधिक नहीं करना चाहिये । ६ महीने के अभ्यास से आध घण्टे तक बढ़ाया जा सकता है । आसन कर चुकने के बाद लेटना, या बैठना वर्जित है । जितने समय आसन किया हो, उतनी ही देरतक सीधे खड़े रहकर टहलना चाहिये । दीवार के सहारे अभ्यास करने पर, यह आसन बिना किसी आश्रय के अथवा बिना किसी मनुष्य की सहायता के, हर कहीं लगाया जा सकता है । इस आसन से वीर्य की अधोगति रुककर ऊर्ध्वगति हो जाती है, और मनुष्य ऊर्ध्वरेता बन जाता है । यह सर्वरोग-नाशक बड़ा ही उत्तम आसन है । छः महीने के निरन्तर अभ्यास से जिन लोगों के बाल जवानी में सफेद हो गये हों, काले पड़ जाते हैं । इस आसन के अभ्यासी को वीर्य सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं होने पाती ।

आसनों के अभ्यास के दिनों में वीर्यरक्षा करनी चाहिये । बिना वीर्यरक्षा किये आसनों से यथेष्ट लाभ नहीं होगा । अभ्यास के दिनों में लघुपाक हल्का सादा भोजन करना चाहिये । कंद, मूल, फलों का सेवन अत्यन्त लाभ दायक होता है । मनमाना भारी गुरुपाक भोजन करके आसनों से लाभ की आशा नहीं करनी चाहिये । सात्विक भोजन और पथ्य पदार्थों का सेवन बहुत जरूरी है । मिर्च मसालों को तो दूना भी नहीं चाहिये । गौ का दूध और चावल, खिचड़ी, दलिया, थूली, गेहूँ की रोटी, मूँग की दाल, पवित्र शक्कर, मधु, सावू-दाने की खीर, सूखे मेवा, हरी शाक-भाजी और हरे फल खाने चाहिये । इस प्रकार इन आसनों के निरन्तर अभ्यास द्वारा ६ महीने में अवश्य बिना दवा दारु के स्वप्रदोष हट जाता है ।

उपवास-चिकित्सा ।

हिन्दू शास्त्रों में उपवास का जितना माहात्म्य वर्णित है, उसे यहाँ लिखना असम्भव है । उपवासों के गुणों से सुग्ध होकर हमारे पूर्वजों

ने इसकी गणना धार्मिक कृत्यों में की है । उपवास द्वारा मोक्ष की प्राप्ति होती है, ऐसे सैकड़ों हिंदू ग्रंथों में प्रमाण मौजूद हैं । यह कदा तक सत्य है हमें इससे कोई प्रयोजन नहीं हमें तो यहाँ केवल उपवास की महिमा सिद्धानी है । मुसलमानों में भी, रोषों का माहात्म्य कुछ कम नहीं है । रोमन कैथोलिक क्रिश्चियनों में भी बहुत से उपवास प्रचलित हैं । शरीर की आरोग्यता के लिये मनुष्य को हर एक पक्ष में एक उपवास आवश्यक कर देना चाहिये । उपवास से स्वास्थ्य को बड़ा ही फायदा होता है । जौमासे में अनेक हिन्दू एक बार ही भोजन करते हैं, इसमें रहस्य छिपा हुआ है । जब हवा में लमी होती है और सूर्य बादलों में छिपा रहता है तब अठराभिन् मन्त्र हो जाती है; अतएव ऐसे समय में कम खाना हो बिलकर है ।

बिचन भी रोग पैदा होते हैं, सब खाने पीने की बद्परहेजी से ही होते हैं । अर्थात् बिचनी बीमारियाँ हैं सब पेट से ही पैदा होती हैं । उपवास पेट के संचित मक को और बिना पचे अन्न को, जलाकर अग्नि प्रदीप्त करता है । लेकिन आत्मकल ठोस जिन्हें उपवास करते हैं वा जिस ढंग से उपवास करते हैं वह, बिल्कुल अनुचित तथा हानिप्रद है । इससे स्वास्थ्य सुधारने के बजाय बिगड़ जाता है । हिन्दुओं में प्रचलित ६० व्यक्ति केवल कलाकर्म रचड़ी, दूध दही, मेवा मिठाई, फल गूँदादि खाने के लिये ही उपवास करते हैं । अन्य विधों की अपेक्षा उपवास के बिना इतना ठँस ठँस कर खा जाते हैं कि दूसरे दिन उनको गूँस तक नहीं लगती !!! ऐसे उपवास हानि कारक होते हैं ।

औषधियों जिन रोगों को इलाज में असमर्थ हैं, उन्हें उपवास दवा देते हैं । औषधियों से रोग समूह नष्ट नहीं होते बल्कि उनके प्रभाव से कुछ समय के लिये वे दब जाते हैं, और समय पाकर फिर जोर पकड़ लेते हैं । किन्तु उपवासों से रोग ली जाड़ तक जाती रहती है, और फिर रोग होने की कोई आशंका ही नहीं रहती ।

स्वप्न-द्रोप हटाने के लिये, लगातार विधि पूर्वक ७१ दिन के उपवास की आवश्यकता है। उपवास के दिनों में केवल फलों पर ही रहना चाहिये। कभी कभी दूध कम मीठा डाल कर भी प्रयोग करते रहना चाहिये। मिठाई, रवड़ी, खोया आदि काम में नहीं लाना चाहिये। शक्कर कदापि काम में नहीं लानी चाहिये। प्यास लगनेपर जल में १/७ चूंद नीचू के रस की डाल कर पीना चाहिये। प्राणायाम व्यायाम, नित्य नियम पूर्वक करना चाहिये। उपवास के दिनों में कब्ज न हो जावे, इस बात का ध्यान रखना जरूरी है। जरूरत हो तो कब्ज होने पर वस्ति—क्रिया (एनिमा) द्वारा दस्त करना कोई बुरी बात नहीं है। या “शीर्षासन” करते रहने से भी कब्ज नहीं होने पाती। इन दिनों सदैव फठोर शय्यापर ही शयन करना चाहिये। सबसे बड़ी आवश्यकता इस बात की है कि, मन को सर्वथा पवित्र रखना चाहिये।

उपवास पूर्ण होने पर, एक दम अन्न नहीं खाना चाहिये। पहले कुछ दिन तक रसदार फल जैसे नारंगी, मौसमी आदि लेना चाहिए। बाद में कुछ दिनों तक अन्न और फल दोनों मिला कर, खाते रहना चाहिये। धीरे धीरे अन्न की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये, और फलों की मात्रा कम करते जाना चाहिये। इस प्रकार ८१० दिन में अन्न खाने लगना चाहिये। फलहार के पश्चात् हल्का अन्न ही खाना चाहिये। नहीं तो एक दम पेट में, कोई रोग पदा हो जावेगा। इस प्रकार विधिवत् किये हुए उपवासों से, स्वप्नद्रोप समूल नष्ट हो जावेगा।

औषध चिकित्सा ।

हमें जितना विश्वास प्राकृतिक-चिकित्सा पर है, उतना औषधि-चिकित्सा पर नहीं। इसके कई कारण हो सकते हैं (१) यह कि हमें इस विषय का ज्ञान विशेष न हो (२) यह कि औषध लेनेवाले के लिये प्रकृति भेदानुसार औषध न बन सकी हो (३) नाम भेद के

अनुसार एक औषध के बजाय दूसरी बाछ ही गई हो (४) मुँह की चीजें सड़ी, गळी, पुरानी बहुत दिन की हों (५) बनाने की विधि में कुछ कसर रह गई हो (६) माँजा रोगी की प्रकृति और बड़-पुढ़पारब के अनुकूल न ही गई हो (७) रोगी ने उसे विधिवत् सेवन नहीं की हो (८) औषध सेवन के समय रोगी ने पथ्य न रखे हो; इत्यादि अनेक बातें हैं जिनके कारण आज औषधि-निमित्तिता कतना काम नहीं देती जितना कि उसे देना चाहिये।

स्वर्गीय राजस्त्रीधर ने कहा है—

‘जिन वनस्पतियों के सम्बन्ध में, वैद्य लोगों को बहुत बड़ा ज्ञान है ऊँची वनस्पतियों को वे ऐसे क्षीर में पहुँचाते हैं, जो क्षीर, कम वनस्पतियों का ज्ञान उन वैद्यों से भी बहुत बड़ा रक्खा है। वैद्य लोगों को जब इस बात का पूरा पूरा अनुभव हो जाता है, तब वे लोग भी वही बात कहने लगते हैं।’

डाक्टर मेनेन्दी ने कहा कि— ‘वैद्यक महा पात्रगुह है।’

सर फ़्लैली का कहना है कि—

‘वैद्यक ज्ञान केवल अटकल पर रखा गया है।’

सर जॉन स्टीवन्स कहते हैं कि—

अच्छे वैद्यों के रत्न पर भी, बहुत से मनुष्यों को ऊपरत ही नीरोगता देती है।’

डाक्टर बेकर सा. कहते हैं कि—

‘आज दुबारा से जितने रोगी मरते हैं, उससे अधिक रोगी कभी इस दुबारा की दवा से मरते हैं।’

डाक्टर फ्रैंक का कहना है कि—

‘इन दवाइयों द्वारा हजारों मनुष्य की हत्या होती है।’

डाक्टर मेसनगुडका कहना है कि—

‘देखा होगा महाभारी, ज़ाहि द्वारा जितनी मौते होती हैं, उनसे अधिक मनुष्य दवाओं की वक़ि बढ़ते हैं।’

ये डाक्टरों की सम्मतियाँ हैं । पाठक इन्हें पढ़ कर इस विषय का फैसला स्वयम् कर लें । भारतवर्ष में बढ़ती हुई वीर्य सम्बन्धी बीमारियों को देख कर, आज चूरन बेचने वाले और चूरन का लटका बोल कर पेट भरने वाले मूर्ख लोग तक भी, राज-वैद्य बन बैठे और अपने मोले रोग-ग्रस्त भाइयों की, खरे पसीने की कमाई से अपना जेब गर्म करने लगे ॥ पाठकों को इन धूर्त विज्ञापनवाज वैद्यों के बल वीर्य वर्द्धक विज्ञापनों को पढ़ कर, उसमें नहीं फँसना चाहिये । ऐसे नीम-हकीमों की दवाओं से रोग दूर होनेके बजाय दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जाता है । अतएव सबसे पहिले मनुष्य को प्राकृतिक-चिकित्सा करनी चाहिये । इसमें किसी प्रकार का भय नहीं—हानि हो ही नहीं सकती । औषधियों के समान उलझने और झझटे इसमें नहीं हैं । कई लोग ऐसे भी होते हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा को उलझन समझते हैं, उनके लिये हम अपने कुछ अनुभूत नुस्खे यहाँ लिखते हैं:—

(१) सतावरि और विरादरीकन्द दोनों समान भाग लेकर उसमें खरहटी (बला) के रस की ७ भावना देकर जगली बेर के बराबर गोलियाँ बना लें । एक गोली सुबह और एक गोली सायंकाल को आध आध सेर गोदुग्ध के साथ सेवन करे । अवश्य लाभ होगा ।

(२) दो माशा कवाव चीनी का चूर्ण, शहद के साथ नित्य सोते समय कमसे कम २१ दिन सेवन करने से स्वप्रदोष जाता रहता है ।

(३) ईसबगोल की ताजा भूसी १ तोला सिंहाड़ा सूखा २ तोला छुहारा ४ तोला और देशी शक्कर की मिश्री ७ तोला लेकर चूर्ण बना लो । एक तोला रोज प्रातःकाल गऊ के दूध के साथ ७ दिन तक सेवन करो, और औषध सेवन के बाद भी सात दिन तक पथ्य रखो । इन १४ दिनों में नमक नहीं खाना चाहिये । केवल दूध, चाँवल, घृत, शक्कर, गेहूँ की रोटी या चने की खानी चाहियें । यदि १४ दिन में फायदा न हो तो फिर १४ दिन खाकर देखो ।

(४) अशोक की छाल २ तोला लेकर पाव भर पानी में उबालो ।

जब एक छटौं क बज रहा हो तब उसे बूझ से नीचे खार कर छाव दो। इसमें भावा तोछा शुद्ध सहर मिछा कर सेवन करो। नित्य प्रातः कई दिन के सेवन से स्वप्रशोधन बढा जायगा।

(५) चोबचीमी का चूण एक तोछा गो घृत एक तोछा बीर मिमी एक तोछा तीनों को मिछा कर नित्य प्रातः सेवन कीजिए। गुड़ सेछ, खटाई, मिर्च और माक्क इन्धों से परहेज कर।

(६) त्रिफला ३ तोछा बच १ तोछा पुराना गुड़ ४ तोछा इन सब को कूट पीस कर चार चार रत्ती की गोळियाँ बनाओ। प्रातः सायं एक एक गोळी ठण्डे पानी के साथ सेवन करें।

(७) बबूळ की कोंपछें ६ माझा का कर ऊपर से ठंडा पानी पी छें। दो हफ्ते के सेवन से काम होगा।

(८) छः माझा माछी के पत्तों के चूर्ण को मिमी और सहर में मिछा कर कुछ दिन सेवन करने से स्वप्रशोधन नष्ट हो जाता है।

(९) सहदेई की बड़ का महीन चूर्ण गो दुग्ध में डाल कर कुछ दिन तक सेवन करें।

(१०) शिखाबीठ दुध तीन रत्ती और बंगमस एक रत्ती नित्य सहर के साथ सेवन करके ऊपर से मिमी मिछा कर गो दुग्ध सेवन करने से स्वप्रशोधन नष्ट होता है। ४० दिन सेवन कर देखें।

(११) सुखा धनियाँ और सफेद सखर दोनों सममात्रा छेकर चूर्ण कर छें। नित्य ७ माझा चूर्ण क्षीरछ बढ के साथ सेवन करें। कम से कम पाँच सप्ताह प्रयोग करना चाहिए।

(१२) बबूळ की फळियों को छौंड़ में सुखा कर उसका चूर्ण कर छें। नित्य ३ माझा फळियों के चूर्ण में ३ माझा मिमी का चूर्ण मिछा कर गो दुग्ध के साथ सेवन करने से काम होगा।

(१३) पानी की सुली हुई काई (शेषाक) का चूर्ण बराबर की मिमी मिछाकर रख छें। नित्य ६ माझा गो दुग्ध के साथ सेवन करने से स्वप्रशोधन बूर होता है।

(१४) पोटेशियम ब्रोमाइड ३० ग्रेन एक औंस पानी में नित्य १०/१२ दिन तक सेवन करने से भी लाभ होता है ।

(१५) केम्फर मानो ब्रोमाइड ५ ग्रेन, २॥ तोले पानी के साथ नित्य सेवन करने से भी स्वप्नदोष दूर होता है ।

इन औषधियों के अतिरिक्त भी, यदि औषधियों की इच्छा रह जावे तो किसी वैद्यक ग्रंथ से मदद लेनी चाहिये । अथवा किसी योग्य विश्वस्त वैद्य, हकीम या डाक्टर से मिल कर रोग की दवा करानी चाहिये । इस विषय पर अधिक लिखना अनधिकार चेष्टा समझ कर, अब अपनी लेखनी को यह लिख कर विश्राम देता हूँ कि:—

“जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ”



(१) रात्रि में निद्रा भङ्ग हो जाने पर शय्या में निद्रा की इच्छा से मत पड़े रहो ।

(२) रात्रि को निद्रा भग होने पर पेशाब करके या पानी पीकर फिर मत सोओ ।

(३) सूर्योदय के ३ घण्टे पहिले न हो सके तो कमसे कम १ घंटे पहले अवश्य ही शय्या त्याग कर खड़े हो जाओ ।

(४) उठते ही पाव डेढ़ पाव जल पी लो ।

(५) पाखाने जाते समय जोर लगा कर मल मत त्यागो ।

(६) पाखाने जाते वक्त गुदा और लिंग को गर्म पानी से मत धोओ ।

(७) बिग और धड़कोपों को सर्वत्र ठंडे रखो ।

(८) हमेशा झंगोटा मत कसे रहो । झंगोट मोटे बस्त्र का न हो ।

(९) व्यस्तेमित्र के आस पास का स्थान मैका न रहने हो ।

(१०) दृष्टिबल बल से ही स्नान करो ।

(११) दिन में २ बार स्नान करो । अग्न्य ऋतुओं में यदि न बन पड़े तो गर्मी के मौसिम में तो २ बार मित्य अवश्य ही स्नान कर केना चाहिये ।

(१२) कमर कमर बल में कुछ बैर बड़े रहो ।

(१३) घुरे बिचारों को अपने मन में न आने हो ।

(१४) श्री पुण्य सम्बन्धी, तथा रति क्रिया सम्बन्धी वात-धीर और बिचार मत करो ।

(१५) पशु पक्षियों का मैत्रुण मत देखो ।

(१६) उत्तेजक पदार्थों का सेवन मत करो ।

(१७) नम्र-चित्र तथा नम्र की पुण्यों को मत देखो ।

(१८) गन्ध साक्षित्य मत पढ़ो ।

(१९) वैद्यकों के मुखों में या उनके घरों के आस पास मत घूमो ।

(२०) स्त्रियों से कन्याओं से अवस्था १ । १५ वर्ष के लड़कों से व्रतान्त में वात-धीर मत करो और न उनके कपोल आदि धर्मों को स्पर्श करो ।

(२१) दूध अधिक मत पीओ । कच्चा दूध कदापि मत पीओ ।

(२२) मोहन सुपथ हल्का और मूक रख कर करो ।

(२३) मोहन पक्ष ही बल करो । रात्रि में मोहन मत करो ।

(२४) व्यस्मत्त चटपटा और मसालेदार मोहन स्वाग हो ।

(२५) अधिक मिठाईयाँ मत खाओ । आस करके भाचार मिठाईयाँ से अपने को बचाओ ।

(२६) सार्यका को यदि हल्का हो तो हल्का मोहन करो ।

- (२७) मिठाई अथवा शर्कर की जगह अधिकांश शहद प्रयोग करो ।
- (२८) लिंग के मुख पर के चर्म को हटाकर सुपारी पर का मैल ठंडे पानी से सायं प्रातः दोनों समय अच्छी तरह धो डालो ।
- (२९) लिंगेन्द्रिय पर तैल मर्दन न करो ।
- (३०) लिंग को महीने में १२ बार नमक के पानी से धो डालो ।
- (३१) शीत ऋतु के अतिरिक्त शरीर पर तैल मर्दन मत करो ।
- (३२) प्रेम की कथाएँ न पढ़ो और गन्दे नाटक, सीनेमा, खेल तमाशे इत्यादि मत देखो ।
- (३३) आत्म-शासन करना सोख ।
- (३४) अधिक मेहनत मत करो ।
- (३५) व्यायाम नित्य करो, परन्तु अधिक मत करो ।
- (३६) चिन्ता से बचते रहो ।
- (३७) मांस मत खाओ ।
- (३८) दिन में, (ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर अन्य ऋतुओं में) मत सोओ ।
- (३९) बिना गहरी नींद आये, बिलौनों में जाकर नींद की राह मत देखो ।
- (४०) तिले, कुश्ते, भस्म तथा वाजीकरण दवाइयों मत खाओ ।
- (४१) लिंगेन्द्रिय बढ़ाने के लिये अमानुषिक कार्य और मूर्खों की दवा न लो ।
- (४२) कन्याओं, वेश्याओं, वूदियों और ऋतु-न्नावा स्त्रियों से मैथुन न करो ।
- (४३) पराई स्त्रियों को सदा, अपनी माता बहिन और पुत्री मानो ।
- (४४) आग से अधिक मत तपा करो ।
- (४५) मुँह ढँककर मत सोओ ।
- (४६) रात्रि में जल्दी सोओ और जल्दी उठो ।

- (४७) मानसिक-शक्त अधिक मत करो ।
 (४८) महात्माओं के जीवन-चरित्र रात दिन पढ़ो ।
 (४९) अपनी पोशाक सादा रखो ।
 (५०) इत्र फुलेख आदि गन्ध और पुष्प माछा आदि धारण मत करो ।
 (५१) घोड़े और कार्बनिकरुद्ध की सवारी अधिक मत करो ।
 (५२) झिग को रात दिन मसखने की आवृत्त मत डालो ।
 (५३) लौंघि मत सोमो ।
 (५४) अधिक मत जागो ।
 (५५) पक्ष्माक्ष और पाखाने की जरूरत को मत रोकने ।
 (५६) अधिक पानी मत पीओ ।
 (५७) हृत्तमैथुन, पशुमैथुन, गुरुमैथुन आदि अप्राकृतिक मैथुन कदापि मत करो ।
 (५८) पेक्षाव करने के पश्चात् क्षिणोन्मिदय को छुट्ट पानी से अवश्य धो डालो ।
 (५९) औषधियों अधिक सेवन मत करो ।
 (६०) कच्चा हठाने के लिये हमेशा झुकाव मत लो ।
 (६१) ठण्डे स्थानों में ही रहो गर्म स्थानों में मत रहो ।
 (६२) हमेशा झुकी हवा में रहो बन्द सड़कानों में मत रहो ।
 (६३) पीड़ी तमाखू चाय काजी, कोको सोडा डेयन मॉग, गॉन्डा चण्डू चरस अफीम मसिरा आदि पदार्थों का सेवन मत करो ।
 (६४) सुष्ठुस्पर्श गहों पर मत सोओ । कठोर शय्या पर ही सोओ ।
 (६५) एकान्तवास मत करो ।
 (६६) लंगे मत सोओ ।
 (६७) भोग-विहास की कथाओं को (जैसे जीमझागवत की रास कीड़ा की कथा) मत सुनो बड़े ही वे पवित्र ग्रन्थों में ही कबों में खोजिए ।

- (६८) किसी से लिपट कर मत सोओ ।
- (६९) खूब चवा कर भोजन करो ।
- (७०) नाक से ही श्वासोच्छ्वास की क्रिया करो, मुँह से मत करो ।
- (७१) कमर के पृष्ठवंश अर्थात् रीढ़ को हमेशा सम सूत्र में रखो ।
- (७२) सिर को अधिकांश खुला रहने दो ।
- (७३) नगे पैरों भी कभी कभी चला करो ।
- (७४) ढीले और कम बस्त्र पहिनो ।
- (७५) सोते वक्त लिंगेन्द्रिय तथा अण्डकोषों को शीतल जल से धो डालो ।
- (७६) कभी कभी नाभि के नीचे पेट पर गीले कपड़े का पट्टा बाँध लिया करो । लेकिन थोड़ी देर ।
- (७७) सूर्य के प्रकाश में रहा करो ।
- (७८) गर्म प्रकृति के पदार्थों को मत खाओ ।
- (७९) लालमिर्च, राई, सरसों और गर्ममसाले का सेवन मत करो ।
- (८०) हफ्ते में एक बार निराहार उपवास अवश्य करो ।
- (८१) फलों का सेवन अधिक करो ।
- (८२) भोजन और स्नान में ३ घटे का अन्तर रखो ।
- (८३) भोजन के पश्चात् तुरन्त मैथुन न करो ।
- (८४) स्त्रियों से अधिकतर वार्त्तालाप न करो ।
- (८५) दिन में मैथुन न करो ।
- (८६) ठाले मत बैठो किसी न किसी काम में लगे रहो ।
- (८७) घासी भोजन मत करो । सड़े वासे फल मत खाओ ।
- (८८) बाल-विवाह मत करो ।
- (८९) जीवन भर वीर्यरक्षा का ध्यान रखो ।
- (९०) खूब लम्बी चौड़ी जगह में, जहाँ वायु खूब आता जाता हो शयन करो ।

(६१) एक बिछोने में दो मनुष्य कहापि न सोमो । की पुबर्षो के बिछोने अछा अछा हों ।

(६२) बस मुद रहे, इस बात को कभी मत भूलो ।

(६३) रात दिन कुछ न कुछ साथे रहने की आवस्य मत बाँडो ।

(६४) उपवास मिराहार करो । बस दिन मिठाई मत खाओ ।

(६५) नित्य वायु सेवन के छिये गाँवसे बाहिर दूर तक जाओ ।

(६६) श्लेष्म मत करो ।

(६७) हमेसा क्षुल रहो ।

(६८) मन पर अपनी बिजय प्राप्त करो ।

(६९) प्राकृतिक निबर्भों को मत सोड़ो ।

(१०) इस विश्व-सूत्राचार-परमात्मा में अपनी अटक मद्धा और मखि रको ।

“सर्वेभबन्तु सुखिना सर्वेसन्तु निरामया ।

सर्वे मद्राणि पश्यन्तु माकथित् दुःखभाग्यकेषु ॥”

● इतिशम् ●

शुद्धिपत्र

| पृष्ठ | पङ्क्ति | अशुद्ध | शुद्ध |
|-------|---------|----------------------|----------------------------|
| ४ | ८ | पृथ्वी सय | पृथ्वी के सब |
| १० | २४ | कार | प्रकार |
| ११ | १६ | हीती | होती |
| १२ | ११ | (चित्र नं० १ में) | (चित्र न० १ में ५) |
| २० | १७ | चाम | चाक |
| २६ | २६ | घण्टे | घण्टे |
| २७ | १० | करोणों | करोड़ |
| ४४ | १३ | घड़कने में | घड़कनों में |
| ४७ | ७ | रेलवे बाजार से | रेलयात्रा में तथा बाजार से |
| ५३ | २१ | नमक | नामक |
| ६५ | ४ | हो, कर लेते | हाँ कर लेते |
| ६८ | २० | साध्य | साध्य |
| ७३ | २६ | पदे में | पेंदे में |
| ७७ | १५ | आज्ञा उसी | आज्ञा है उसी |
| ८० | ८ | फख़ | फख़ |
| ८१ | १२ | चास्त्वमने | चास्त्वमले |
| ८६ | ५ | जैसे विचार | जैसे विचार होंगे |
| ९० | ४ | सिहाड़े | सिहाड़े |
| १०० | २७ | नमेंह | इनमें |
| १०६ | ११ | स्त्री पुरुषों प्रति | स्त्री पुरुषों के प्रति |
| ११० | २ | काजू र | काजू |

बिसके सिप छोट बर्षों से काकापित भे रही

मन्तान छपकर तैयार हो गया ।

[संशोधित तथा परिवर्द्धित पाँचवाँ संस्करण]

[केसक—विद्यावानस्पति पण्डित गणेशदासजी 'इन्द्र']

भूमिका केसक—श्री० पतुस्सेनजी झाड़ी ।

इस महत्वपूर्ण पुस्तक में बाख्यान से लेकर पुषावस्था तक, बच्चाव
मध्यमवर्ष से लेकर काम-विद्याग तक की सब शिक्षा दी गई है । प्रत्येक गुप्त
बात पर मरपूर प्रकाश डाला गया है । प्रत्येक प्रकारके गुप्त रोग का
सविस्तार विवेचन भी किया गया है । रोग और उसका निदानके अलावा
प्रत्येक रोग के सैकड़ों परीक्षित नुस्खे भी दिये गये हैं ।

जो माता-पिता ममबाही सम्मान अरुम करना चाहते हैं, उनके
लिए दिल्ली में इससे अच्छी अन्य पुस्तक न मिलेगी । काम-विद्याग
जैसे गहन विषय पर यह दिल्ली में पढ़ी पुस्तक है, जो इतनी कठिन
ज्ञान-धीन करने के बाद लिखी गई है । इसमें सम्मान-वृद्धि-निग्रह
का भी सविस्तार विवेचन किया गया है । सम्पत्ति निरोध के लिए
किन-किन ब्यापों को काम में लाया जा सकता है, इस विषय पर
मरपूर प्रकाश डाला गया है । पुस्तक सजिब है—५ खिछे और
२५ सादे चित्र भी बाटियेपर पर दिये गये हैं । छपाई-सक्राई 'भार्गव
पुस्तकालय' के निजी प्रेस (श्री आनन्द सागर प्रेस) में हुई है,
इसलिए इसकी प्रशंसा करना स्वर्ग है । इतना होते हुए भी प्रचार की
दृष्टि से मूल्य केवल ५) रुपया रखना गया है । बाक्यार्थ ॥)

जो छोटा बूढ़े कोकसाओं से पोता बूढ़ा चुके हैं, प्रस्तुत पुस्तक देख-
कर उनकी आँखें खुल जायेंगी । क्षीम ही इस उपयोगी तथा सुन्दर
पुस्तक की एक प्रति अवश्य मँगा लीजिए, नहीं तो पछताना पड़ेगा ।

प्रकाशक—भार्गवपुस्तकालय गायबाल, (भाबल-कचौड़ीगली), बनारस ।

❀ सभी पत्र-पत्रिकाओं तथा विद्वानों द्वारा प्रशंसित ❀

जन्म-निरोध

अर्थात् स्त्री के गर्भवती होने से बचने के उपाय और साधन

BIRTH CONTROL

Practical Contraception

OR

BIRTH CONTROL

दूसरा संस्करण

लेखक—

A A KHAN, M Sc,

कर्मल ए० एन० बोस, आई० एम० एस०,

अध्यापक, प्रिंस ऑफ वेल्स मेडिकल कॉलेज, पटना

(१) चित्र संख्या ११२, (२) पृष्ठसंख्या ५००, मूल्य ७)

(१) पुस्तकों की संख्या (इस पुस्तक की रचना में जिनकी सहायता ली गई है) ११७

(२) इन पुस्तकों का कुल मूल्य १६०० रुपये ।

(३) सामयिक पत्र और जर्नलों की संख्या (जिनकी सहायता ली गई है) १०४

प्रकाशक—भार्गवपुस्तकालय, गायघाट, बनारस ।

[ब्राश्च—कचौड़ीगली. बनारस ।]

बी० पी० भीबास्तर की पुस्तकें

| | | | |
|--------------|----|----------------|----|
| माननाथ | १) | मनमोहन | १) |
| बासुदेव | १) | कमला के पत्र | १) |
| मूखचूक | १) | गुप्तगुप्ती | १) |
| दिल की धारा | १) | कम्भीबाही | १) |
| पाकचन्द्रिका | १) | छात्रमुद्राङ्क | २) |
| अनसोरीछात्र | ४) | बरेलू निकटस्था | १) |

व्यपित हृदय की पुस्तकें

| | | | |
|----------------------|-----|---------------------|-----|
| माप्ती के पत्र | १) | विवाह की कहावियाँ | १) |
| अमागे सम्पत्ति | २) | गुह्यकी की तस्वीरें | १) |
| पहली मेट | २॥) | आपकी पत्नी | १) |
| खोजामराज की कहानियाँ | १) | पॉप पलियाँ | १॥) |

| | | | |
|--------------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| फेडोमाफी सिद्धान्तचित्र | १) | मोटर ब्राह्मरी चित्र | १) |
| हारमोनियम भास्वर | ४) | मात्राज्ञा | २॥) |
| बर्न और सिद्धा | २) | सम्पत्ति ज्ञान | २॥) |
| इकार पहेलियाँ | १॥) | नारीबर्नज्ञा | १) |
| इकार हँसी दिखनी | १॥) | नारीन चौराहा | १॥) |
| हैली सिद्धाचार | १) | नम्रज्ञा १॥) मारव १॥) | |
| सहज नम्रज्ञा हीरे | १) | किन्ती से मत करना ॥॥) | |
| सुदुहास्य १) हनुमत चितोत्र ॥॥) | | यन्त्र कीम १) ज्ञानाङ्क बरका १॥) | |
| आदर्श नागरिकता ॥॥) | | मजब २) नदबी १॥) | |
| की भूषण १॥) विश्ववृद्ध १॥) | | कर्तव्याचार ०) पञ्चाचाप १) | |
| संसार के चुने हुए रत्न २॥) | | समाज की आपत्ति २) | |
| धोवार कारीगरी १) | | बर जमाई ०) मुनिर्वा १॥) | |
| अष्टचर्य विवेक १॥) | | मुखा १) सिद्धि १) | |
| परेलू सस्ती बचाये १) | | | |

अक्षर बीरबल का पुटकृता १॥) कमीशन ३३) सी० १) मेट

प्रकाशक-भारतपुस्तकालय गांधीबाद, (नाम-कबीरिमाजी) बनारस ।

